

Esta é a primeira parte de uma série de tutoriais sobre a memória. Nesta série de tutoriais você aprenderá sobre o funcionamento do cérebro, concentração, observação, a memorizar imagens, nomes e feições, compromissos, trechos musicais, poesias, versos, discursos, números e fórmulas. Aprenderá também sobre como otimizar o estudo, fixar o que lê, a ortografia, aprender idiomas, em resumo após compreender melhor o funcionamento do cérebro você será apresentado a uma série de técnicas que o ajudarão nas mais diversas tarefas do seu dia-a-dia.

Além disso, teremos lições especiais que o ajudarão a estudar matérias específicas como história, geografia e matemática e técnicas que o ajudarão a fazer cálculos mentais. Apresentaremos também algumas “brincadeiras” que serão de grande valia ao ajudá-lo a ter mais confiança em sua memória. Mas fica a pergunta:

VALE A PENA GASTAR TEMPO COM ESTE ASSUNTO?

Para responder está pergunta, vou contar a história de um vigoroso lenhador que em um dia conseguiu derrubar 70 árvores, ao passo que o recorde era de 72 árvores. No dia seguinte, querendo entrar para a história, acordou um pouco mais cedo, trabalhou duro e ao final do dia tinha derrubado 68 árvores. No dia imediato, acordou ainda mais cedo, esforçou-se ainda mais, almoçou correndo e cortou apenas 60 árvores. Assim desgostoso e desolado, sentou-se à beira do refeitório. Um velho lenhador, já sem vigor físico mas experiente, ficou com pena do jovem e, chegando ao seu lado, perguntou: - *Meu filho, quanto tempo você separou para afiar o machado?*

Para completar tente responder as perguntas abaixo:

- Falta tempo para estudar? Falta concentração?
- Você já estudou alguma coisa durante muito tempo e ao final pareceu que não aprendeu nem fixou nada ou quase nada?
- Você já fez uma prova e no dia seguinte não se recordava de mais nada da matéria?
- Você gostaria de ter mais tempo para descansar e se divertir?

Combinando equilibradamente as técnicas com a sua memória, você terá ao seu dispor um utensílio extraordinário, na sua vida profissional ou escolar. Poderá acumular conhecimentos e utilizar em seu benefício à superioridade que você irá adquirir graças ao seu treino e à formação da sua memória.

Qualquer que seja a sua idade, poderá sempre dizer que dispõe de uma memória mais flexível e fiel e estará sempre aumentando seu valor pessoal.

Lembre-se : quanto mais utilizar sua memória, mais fiel ela lhe será.

Curso de Memorização

Todos se apercebem da importância da memória, quer na vida corrente quer na vida profissional. Na maioria das profissões a memória é um utensílio precioso. Os que se beneficiam de uma memória melhor que a média, dispõem portanto de um trunfo importante. Todavia, se existem “memórias excepcionalmente boas”, há efetivamente poucas que sejam verdadeiramente más.

Com efeito, todos nós temos memória. E se declaramos espontaneamente que temos uma “má memória”, é simplesmente porque não a utilizamos convenientemente. Todos nós retemos um certo número de idéias, de fatos, de dados. Felizmente, aliás, caso contrário, a vida seria impossível.

Qual é então o motivo por que nós retemos o nome de certas pessoas e não de outras pessoas? qual é então o motivo por que nós fixamos determinados encontros, enquanto que necessitamos de anotação na agenda para outros casos? e, em geral, por que é que registramos na memória certos dados e esquecemos outros?

A resposta é simples: quando nós retemos bem qualquer coisa, é porque nós praticamos, conscientemente ou inconscientemente, um processo de memorização eficaz. Quando não fixamos qualquer coisa é porque o processo de memorização não foi seguido corretamente.

Para tirarmos partido da nossa memória não é inútil conhecer alguns princípios essenciais do funcionamento do cérebro bem como a sua estrutura. Vamos pois há um pouco de teoria.

Durante muito tempo imaginou-se que a memória era comparável a um ficheiro enorme, no qual se armazenavam os conhecimentos, informações, dados, etc.. Ao apoiar esta concepção notava-se que, em algumas doenças mentais, se perde a lembrança de um certo número de noções, como se algumas das fichas do ficheiro tivessem sido destruídas.

Do mesmo modo, verificamos que a recordação enfraquece freqüentemente com o tempo, tinha-se a impressão de que as coisas se passavam como se a tinta utilizada para o registro das fichas se desvanecesse, pouco a pouco, até se tornar invisível.

De fato, sabe-se, hoje, que as lembranças ficam gravadas na memória praticamente por toda a vida. As fichas ficam lá: não são destruídas. O que nos falta é a capacidade para as reencontrar ou ler. As fichas encontram-se, portanto, na memória, mas já não somos capazes de as ler. Já reparou que algumas pessoas mais idosas conseguem lembrar de fatos que aconteceram com elas na infância que quando em fase adulta não lembravam? Isso prova que as informações estavam lá.

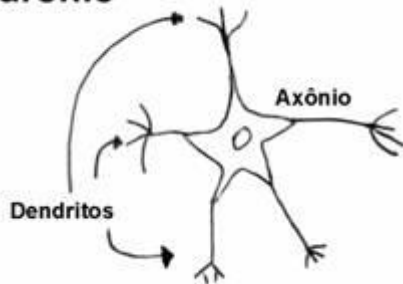
Tudo isto é apenas uma imagem, evidentemente.

O cérebro humano possui cerca de 10 bilhões de **neurônios**, que são as células nervosas do nosso organismo que apresentam maior complexidade e estrutura funcional.

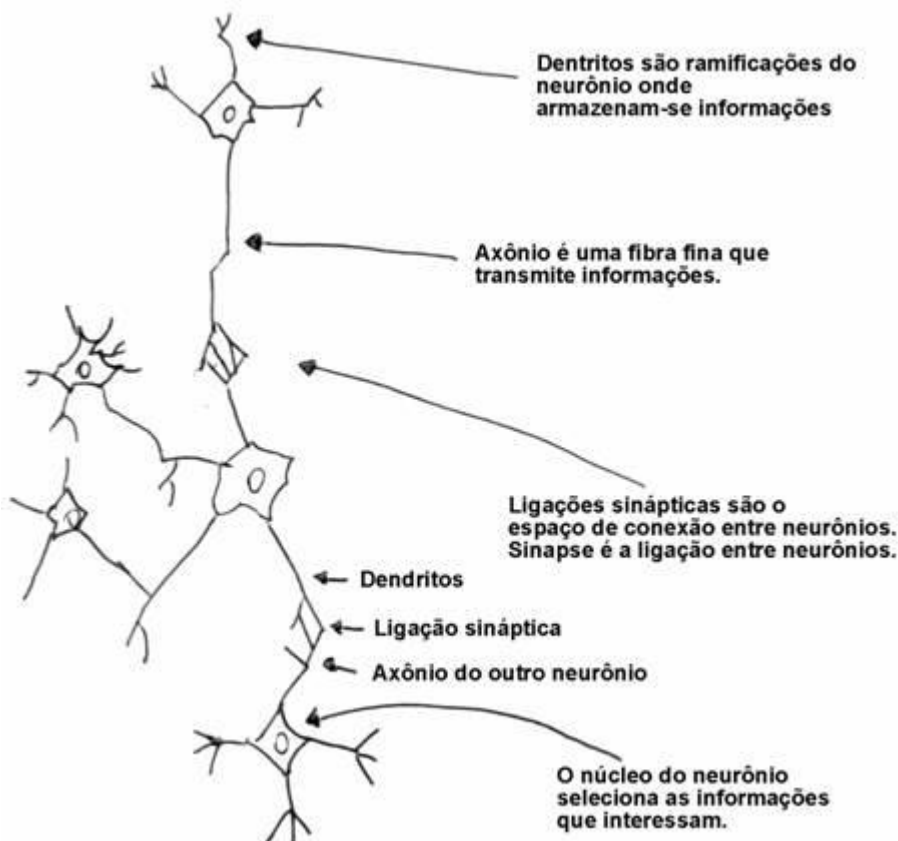
O contato que ocorre entre dois neurônios é chamado de **Sinapse**.

Dentritos são ramificações dos neurônios, semelhantes a galhos, que podem receber e transmitir informações através dos quais os neurônios se conectam, formando a sinapse. Para que as informações se movimentem existem os **axônios**, que servem como “cabos elétricos”. Estes cabos são cobertos por uma substância chamada de **mielina**, que serve para isolar a informação a fim de tornar mais eficiente sua transmissão.

Neurônio



A regra é que cada neurônio possui um axônio e vários dentritos. O axônio se liga ao dentrito de um outro neurônio. Da mesma forma, os vários dentritos do neurônio conectam-se com axônios de outros neurônios. O conjunto forma uma extraordinária rede (a rede neural), capaz de armazenar, transmitir e associar informações e conhecimento.



O importante é que, para a procura da lembrança, o funcionamento do cérebro é essencial. Sabemos que é o cérebro que permite classificá-las e reencontrá-las. É o que explica o grande psicólogo Bérghson, nesta frase: “O cérebro condiciona o exercício da memória, mas não a encerra”. Se fizemos esta incursão no domínio psicológico teórico foi simplesmente para o ajudar a penetrar bem na idéia seguinte:

Se o cérebro condiciona o exercício da memória, isso tem por conseqüência que a memória é uma função do cérebro e que, como todas as funções cerebrais, é susceptível de se treinar, de se desenvolver. O cérebro não contém a “memória”, conforme diz Bérghson, não existem “bons recipientes” e “maus recipientes”. É a maneira pela qual a memória é exercitada, treinada, que varia de individuo para individuo.

O cérebro funciona como qualquer órgão do nosso corpo e, para funcionar corretamente, é bom assegurar-lhe uma certa higiene que estudaremos proximamente. É necessário também mantê-lo em atividade se não desejamos deixá-lo “enferruja-se”. Esse é, precisamente, o objetivo deste Curso.

VOCÊ PODE MELHORAR CONSIDERALVELMENTE A SUA MEMÓRIA

O que acabamos de ver resulta que se conhecermos bem o processo de memorização podemos aplicá-lo aos dados que quisermos fixar.

Assim como a ginástica do corpo desenvolve e fortifica os músculos, também os exercícios deste curso desenvolverão e fortificarão a sua memória.

Mas para desenvolver um músculo é importante aplicar determinados princípios que farão com que o seu esforço tenha um resultado máximo com um mínimo de energia.

Na memória as coisas passam-se do mesmo modo. Não é oprimindo a memória, fazendo-a funcionar de qualquer maneira, que se chega a um bom resultado.

Neste curso você vai descobrir pouco e pouco, as técnicas que lhe permitirão obter resultados extraordinários sem fadiga inútil. Você aprenderá a fazer funcionar a sua memória “docemente”, e ficará maravilhado, verificando que ela se torna cada vez mais segura, cada vez mais fiel.

Aplice as técnicas que lhe iremos ensinar e ficará com uma excelente memória. É o que resumimos pela fórmula seguinte:

BOAS TÉCNICAS = BOA MEMÓRIA

E eis terminada esta primeira lição. Não se deixe arrastar pela idéia de empreender o estudo da segunda lição. Faça o Exercício-Teste nº 1 e fixe, desta primeira lição, os princípios seguintes:

1. Todos possuem memória.
2. A memória é uma função do cérebro.
3. O cérebro funciona como os outros órgãos.

4. Boas técnicas de funcionamento = Boa memória.

EXERCÍCIO – TESTE Nº 1

Eis um quadro com objetos. Observe-o atentamente durante 2 minutos. Depois, esconda-o e inscreva seguidamente os objetos que lembrar em no máximo 1 minuto. Conte os nomes de que se lembrou.

Anote o resultado.

Conserve esta folha a fim de comparar o seu resultado de hoje com aquele que conseguirá dentro de algum tempo com um exercício semelhante.

De qualquer modo segue o que deve se concluir deste teste:

Se tiver fixado menos de 10 nomes a sua memória é claramente insuficiente. Se reteve 10 a 15, você encontra-se numa média boa. Se tiver fixado de 16 a 18, é muito bom. Se reteve 19 ou 20, é excepcional. Bravo!



O CÉREBRO

Como assegurar ao cérebro condições de funcionamento favoráveis?

Saibamos já que o nosso cérebro recebe sangue como os músculos dos nossos braços ou das nossas pernas. E recebe uma quantidade considerável: 2000 a 2200 litros de sangue passam no nosso cérebro em 24 horas. Isso representa cerca de 400 vezes o volume total do nosso sangue.

Esta circulação sanguínea no cérebro ativada, por exemplo, sob efeito de uma emoção ou de uma atividade cerebral intensa. Inversamente, ela sofre um retardamento durante o sono. Medidas de laboratório, extremamente precisas, mostraram que a emoção forte ou o trabalho cerebral intenso fazem elevar a temperatura do cérebro a $0,1^{\circ}$. Inversamente durante o sono a temperatura desce de $0,1^{\circ}$ a $0,3^{\circ}$. Esta variação põe em evidência o papel da irrigação sanguínea no funcionamento do cérebro.

O sangue como se sabe necessita de oxigênio. Para facilitar o seu trabalho intelectual e principalmente para que a sua memória funcione bem, é necessário

assegurar ao sangue uma oxigenação suficiente. Como? Por um lado, prevenindo pelo menos um dia por semana de ar livre. Por outro, interrompendo as suas sessões de trabalho intelectual para efeito de uma “pausa-oxigênio”. Se você é estudante, por exemplo, de hora em hora abra a sua janela e respire profundamente durante um ou dois minutos. Também não estude numa sala em que a atmosfera esteja cheia de fumo, viciada. Desconfie dos aparelhos de aquecimento que “comem” o seu oxigênio (fogareiros, radiadores de gás, de butano, de petróleo). Conseqüentemente a primeira regra a observar, para que a sua memória seja melhor, é a seguinte:

ASSEGURE-SE DE QUE ESTÁ DANDO AO SEU SANGUE UMA OXIGENAÇÃO SUFICIENTE

A segunda regra a seguir é a de dormir suficientemente. Isto parece evidente, mas muita gente que se queixa de uma memória deficiente não imagina que dormindo pouco prejudica o funcionamento normal do seu cérebro, conseqüentemente da sua memória. Depois de uma boa noite de sono o cérebro e a memória estarão prontos a cumprir melhor as tarefas. Segundo os indivíduos, é necessário verificar-se um mínimo de 7 a 8 horas de sono para o adulto e 9 horas para o estudante de 16 a 22 anos.

Portanto, segunda regra de higiene da memória:

DURMA O TEMPO SUFICIENTE

Dissemos que todos podem melhorar a memória aplicando técnicas corretas de memorização. No entanto, não podem ser obtidos bons resultados a menos que os órgãos fisiológicos que concorrem para o funcionamento da memória se encontrem e permaneçam em bom estado. Esses órgãos são os centros nervosos e o cérebro. Tudo o que prejudicar os centros nervosos e o cérebro prejudica, automaticamente, a memória.

O tabaco será prejudicial à memória? A resposta é variável, de acordo com os indivíduos. É evidente que o grande fumante que saiba servir-se da sua memória terá aparentemente uma memória melhor que um não fumante que não a tenha treinado corretamente.

Porém, se pretender fazer comparações entre indivíduos que possuam características comuns, verifica-se uma influência nefasta do tabaco sobre a memória.

Um inquérito estatístico entre os alunos saídos da Politécnica (Escola Politécnica Francesa) revelou que a quantidade de fumantes aumentava proporcionalmente às ordens de classificação. Quer dizer, havia menos fumantes dentro dos 20 primeiros que nos 20 seguintes, etc.. Sem que tal fato constitua uma prova formal, parece que o tabaco será um obstáculo ao pleno rendimento da memória.

Todavia, o fumante tem, por vezes, a impressão de que o seu cigarro o ajuda a concentrar-se e a raciocinar. Isso pode ser verdadeiro durante alguns instantes, mas em longo prazo tudo leva a crer que o tabaco prejudica a memória, especialmente depois dos 40 anos onde os grandes fumantes são mais numerosos que os não fumantes entre os que se queixam de falta de memória.

Terceira regra:

EVITE FUMAR

Finalmente, desconfie do álcool.

Se você deseja manter a sua memória em bom funcionamento, evite o álcool. Indiscutivelmente que a absorção de álcool regularmente conduz a um enfraquecimento da memória.

Mas o que igualmente se torna necessário saber é que mesmo sob uma ligeira influência de álcool, ocasional, a fixação das lembranças fica fortemente diminuída. Quanto mais álcool se absorve, menos as lembranças se registram e fixam.

É fato bem conhecido que quando uma pessoa está ébria terá seguidamente grande dificuldade em recordar tudo o que se passou durante a embriagues. Uma simples refeição bem “regada” diminui as faculdades de fixação da lembrança durante as horas que se seguem.

É necessário evitar qualquer absorção de álcool mesmo sob forma ligeira (vinho, cerveja) especialmente quando temos que estudar ou quando temos de frequentar cursos, assistir uma conferência, etc.

Quarta regra:

EVITE O ÁLCOOL

A atividade cerebral, tal como os exercícios musculares, é acompanhada de mudanças e transformações químicas. Bem entendido que as substâncias que satisfazem às necessidades dos músculos não são as mesmas que satisfazem às do cérebro.

Numerosas experiências estabeleceram que as células nervosas e cerebrais têm necessidade de cálcio. Um empobrecimento excessivo em cálcio provoca perturbações nervosas que vão do simples nervosismo à insônia e às câimbras. É esse o motivo por que alguns sedativos têm como base o cálcio.

Por outro lado, constatou-se que a atividade psíquica se fazia acompanhar de uma perda de ácido fosfórico e de sais de cálcio, nas urinas. É necessário, pois, evidentemente, compensar estas perdas de fósforo e de cálcio, de preferência através da alimentação: o queijo (especialmente as pastas não fermentadas, flamengo, chester) os ovos, o gérmen de trigo, as amêndoas, nozes e avelãs, trazem ao organismo um bom equilíbrio fósforo-cálcio.

Um outro elemento, importante para o bom funcionamento da memória, é o magnésio. É, infelizmente, um elemento que se encontra em quantidades limitadas nos nossos alimentos. Encontra-se, no entanto, no pão integral, no gérmen de trigo, no chocolate, nos legumes verdes e em algumas águas minerais.

Uma outra substância que constitui alimento notável do cérebro é o ácido glutâmico. Algumas vezes chamado o ácido da inteligência. No estado natural encontra-se no fígado, no leite e na levedura de cerveja. Finalmente, as vitaminas do grupo B

favorecem e facilitam o trabalho intelectual. Podem ser encontradas no iogurte, na levedura de cerveja, nas avelãs, nas amêndoas e no gérmen de trigo.

Que aplicações práticas iremos tirar de tudo isso?

Por um lado, saberemos que, em caso de trabalho intelectual intenso, temos vantagem em consumir aqueles alimentos em proporções mais importantes: na sua maioria são de consumo corrente, portanto fáceis de encontrar; outros, como gérmen de trigo e a levedura de cerveja, encontram-se principalmente nos estabelecimentos da especialidade (produtos dietéticos) ou nas farmácias.

Durante os períodos de esforço intelectual intenso, procuraremos ter uma alimentação rica em proteínas (ovos, carne, fígado*, peixe), muito digestiva (carnes grelhadas, legumes cozidos), evitando os excessos de gorduras, de farináceos, de açúcares. Comeremos pouco de cada vez e, portanto, se necessário for, mais freqüentemente (um iogurte ou um pedaço de queijo, às 11 horas e às 16 - 17 horas, por exemplo). Com efeito, o estômago sobrecarregado amortece as funções cerebrais.

(*) A este propósito não julgue que o fígado de vitela, muito caro, é o único que tem qualidades: também o fígado de porco ou o de bezerro são de uma grande riqueza e proteínas, vitaminas, ácido glutâmico, etc..

Além da alimentação natural, pode completar-se este regime mediante a absorção de algumas especialidades farmacêuticas, à base de fósforo, de ácido glutâmico e de vitaminas B 12.

Não aconselhamos a utilização de alguns excitantes intelectuais que dão uma “chicotada” temporária, sempre seguida de prostração. Também desaconselhamos os calmantes, com exceção de alguns, inofensivos (gênero “clásédine”, “atarax”, “phérnergan”), que podem ser utilizados para evitar a ansiedade perante um exame ou durante os dias que o precedem.

CONFIE NA SUA MEMÓRIA

Quanto mais duvidamos da nossa memória, menos confiança temos nela. Conseqüentemente menos dela nos desejamos servir. Menos dela nos servimos, menos ela funciona bem. Então, menos nela nos fiamos. E é um círculo vicioso.

Mas você pode inverter a marcha:

Confie na sua memória e ela terá oportunidade de funcionar mais freqüentemente. Ela melhorará.

Vamos estudar os métodos que lhe permitirão multiplicar por 2, 3, 5 ou 10 as possibilidades da sua memória. Faça uma nova partida e tenha confiança. Quanto mais aplicar tais técnicas, mais fará funcionar os mecanismos que lhe permitirão registrar aquilo que pretender recordar.

Não tente impor imediatamente um esforço considerável à sua memória, mas, a partir de amanhã mesmo, solicite à sua memória um pouco mais, dia a dia.

Portanto, se pretende melhorar a sua memória: Tenha confiança nela e faça-a funcionar.

Os exercícios 4 e 5 de hoje têm por objetivo ajudá-lo a ter confiança na sua memória.

Em resumo, fixe as quatro regras da higiene do seu cérebro:

1ª Dê oxigênio ao seu sangue.

2ª Durma o tempo suficiente.

3ª Evite fumar.

4ª Evite o álcool.

5ª Confie na sua memória.

Passa agora ao Exercício-Teste nº 2.

EXERCÍCIO - TESTE Nº 2

Eis aqui o mesmo exercício que o exercício-teste nº 1, mas com uma lista de 20 nomes. Leia esta lista e estude-a durante um minuto e meio. Tente seguidamente recapitulá-la ordenadamente. Se tal lhe não for possível, então enumere as palavras de que se lembrar.

caçarola	cadeira	tambor	veleiro
Sabão	banana	tapete	carta
automóvel	rio	rolha	canhão
sandália	alfinete	saco	caneta
Quadro	vaso	corda	medalha

Se fixou de 18 a 20, é excelente; de 15 a 17, está ainda bem; de 10 a 14 está na média; abaixo de 10, fica demonstrado que não sabe servir-se da sua memória. De qualquer modo, tranquilize-se, porque nós lhe ensinaremos dentro de algum tempo um método extraordinário para reter tal lista, e na devida ordem; é o método das associações de imagens.

Anote o resultado.

Poderá compará-lo com o que conseguirá depois de ter progredido no curso.

EXERCÍCIO - TESTE Nº 3

Eis um exercício muito simples. Consiste em reencontrar o seu emprego de tempo, durante o dia anterior, detalhando de forma contínua, de modo a obter um quadro completo de tudo o que fez, viu, ouviu. Se tiver uma “falha” de memória, faça outra coisa e recomece a procurar dentro de um quarto de hora ou meia-hora.

EXERCÍCIO - TESTE Nº 4

Você vai contar com a sua memória para pensar fazer amanhã à noite uma determinada coisa. Por exemplo, destacar um livro da sua estante e colocá-lo sobre a sua escrivaninha. Imagine-se, pois, amanhã, regressando a casa. No momento em que abrir a porta, é necessário que pense em destacar o livro. Não anote isso em parte alguma, nem faça um nó em seu lenço. Simplesmente, hoje, pense no seu regresso de amanhã à noite e peça à sua memória que o ajude na referida tarefa. Vá ver ou observar o livro em questão, a fim de saber bem de que livro se trata. Pense nesta ação que não deve esquecer; pense nela, hoje, duas ou três vezes, e confie na sua memória.

EXERCÍCIO - TESTE Nº 5

Aprenda de cor estes versos de Boileau:

Segundo a nossa idéia é mais ou menos obscura

A expressão segue-a, ou menos clara ou mais pura.

O que concebemos bem, enuncia-se claramente.

E as palavras, para dizer, chegam facilmente.

PARTICULARIDADES DE ALGUMAS MEMÓRIAS

Vamos retomar agora estudo da fisiologia do cérebro. Pedimos desculpa aqueles que possam julgar tediosas estas lições, mas elas merecem ser estudadas com cuidado, porque vão lhe permitir compreender bem os mecanismos da memória e tirar melhor partido das aplicações que lhes ensinaremos mais tarde.

Vamos dizer algumas palavras sobre a **amnésia**, à **astenia** e a **ciclotimia**.

Não se trata de estudar as diferentes doenças do cérebro e da memória, porque nosso interesse nestes tutoriais não é tratar ou cuidar de “doentes” mas lhe permitir obter o máximo das suas faculdades mentais.

Todos já ouvimos falar de casos de **amnésia**, em que o doente tem um comportamento perfeitamente normal em todas as circunstâncias, mas perdeu totalmente a lembrança do seu passado. Ele já não sabe quem é ou foi, onde nasceu, onde viveu, etc.. O fato de que o amnésico reencontra, por vezes, sob a influência de um choque físico ou emocional, todas as recordações, prova bem que as lembranças não haviam sido destruídas. Conforme dissemos anteriormente, verifica-se assim falta de capacidade para “ler” esses registros.

Há uma outra doença da memória que não se pode ignorar, pois todos nós estamos sujeitos a ela um ou outro dia: é a **astenia**.

Astenia é muito simplesmente uma fadiga excessiva do cérebro que lhe provoca um funcionamento deficiente. Ou, para explicar a idéia através da imagem, a astenia é aproximadamente para o cérebro o que uma “rotura” é para um músculo.

A astenia é bastante freqüente no caso de sobrecarga intelectual, especialmente nos estudantes que se preparam para um exame. A astenia traduz-se por uma sensação geral de grande fadiga, por palpitações, podendo o doente chegar a desmaiar ou a desfalecer. Num menor grau, ela provoca nevralgias, enxaquecas, náuseas, etc.. Num caso de astenia, o doente não pode tirar do cérebro, e especialmente da memória, um rendimento superior a um quarto do que ele obtém normalmente. Com mais fadiga, ele consegue muito menos resultados.

Seguindo os princípios de higiene expostos neste curso e aplicando os métodos de trabalho e de memorização que aqui serão ensinados você evitará a astenia, aprenderá mais se fatigando menos e fornecerá ao seu cérebro as condições de funcionamento que lhe permitirão não desfalecer.

Embora não se trate de uma verdadeira doença do cérebro (pelo menos enquanto se encontra no seu estado benigno) é necessário dizer algo acerca da **ciclotimia**, porque muita gente é ciclotímica.

A ciclotimia traduz-se por uma sucessão de estados de euforia e de estados de depressão ou por uma sucessão de períodos de grande atividade cerebral e de períodos de grande indolência. Quando se encontra no período ascendente, o ciclotímico é capaz de fazer grandes esforços, age mais facilmente, não sente fadiga, concentra-se facilmente, retém tudo e trabalha de maneira eficaz, sem que isso lhe custe. Depois, sobrevém uma fase descendente, em que o esforço se torna penoso, em que “marca passo” na ação, em que o trabalho cerebral lhe custa, a concentração é-lhe difícil e o estado da sua memória penaliza-o.

Segundo os indivíduos, as diferenças entre períodos ascendentes e períodos descendentes são mais ou menos acentuadas. Do mesmo modo, a duração do ciclo é variável: uma quinzena para alguns, um mês para outros, ou, até, três meses, seis meses.

Se você tem a impressão de que é um ciclotímico, tem interesse em conhecer a ordem de grandeza do seu ciclo. É suficiente, para tal, anotar numa agenda os seus períodos de efervescência e os períodos de depressão. É possível, pela vontade e sabendo analisar-se, deslocar os ciclos, principalmente encurtando os períodos de depressão. Isso permite evitar que se encontre no momento de um acontecimento importante (nova situação profissional, exame, etc.) numa fase de depressão. Para isso, é necessário estimular fisicamente o organismo através de exercícios físicos ou de desporto, fazer breves leituras aptas a modificar as idéias ou a entusiasmar, modificar a impulsão física e mental.

COMO DESENVOLVER O SEU PODER DE CONCENTRAÇÃO

Antes de terminar o estudo da fisiologia do cérebro, vamos aprender sobre um assunto que é muito importante, a concentração.

Saber concentrar-se é indispensável ao desenvolvimento da sua memória.

A atenção e a observação não são suficientes se você não se concentrar corretamente sobre suas ações.

Concentração é manter a atenção sobre um assunto determinado sem se distrair com outros pensamentos. É, aliás, uma faculdade extremamente preciosa, para o exercício de todas as nossas atividades mentais.

Podemos classificar a concentração que usaremos para memorizar em dois tipos, ainda que naturalmente se trate da mesma faculdade, são eles:

1 - **Concentração Imediata:** necessária para observar com cuidado um documento, uma paisagem, um acontecimento, um espetáculo, um monumento, um quadro.

2 - **Concentração Prolongada:** necessária para estudar, aprender, reter, redigir, calcular, pensar, refletir.

A concentração imediata exige ser praticada à vontade, instantaneamente e em todas as circunstâncias. Ela requer também a aptidão para mudar de assunto rapidamente. Por exemplo, se lhe apresentam 4 ou 5 pessoas, sucessivamente, você concentra-se sobre os seus nomes e sobre as suas feições durante breves momentos, depois ficará atento ao que as pessoas disserem ou mostrarem, etc..

A concentração prolongada usada para o estudo ou a reflexão necessita de um outro treino. Voltaremos ao assunto pormenorizadamente, nas lições reservadas a este estudo.

De momento, vamos desenvolver a nossa concentração imediata à custa ou com a ajuda de alguns exercícios.

Estes exercícios podem melhorar o seu poder de concentração até um grau extraordinário, mas é necessário fazê-los com muita atenção.

Mostrarei outros exercícios de concentração no decorrer de todo o curso e será sugerido que você execute alguns várias vezes.

Estes exercícios podem lhe parecer difíceis. Não se preocupe. Faça-os, simplesmente, o melhor possível. Faça um exercício por dia durante essa semana.

EXERCÍCIO Nº 6 (Concentração)

Pegue um objeto (chave, objeto de adorno): observe-o com atenção durante 30 segundos, depois feche os olhos e tente representá-lo mentalmente, de maneira clara e precisa. Se alguns detalhes não estiverem perfeitamente claros, nítidos, observe de novo o objeto tomado e torne a fechar os olhos, etc.. até que possa representá-lo mentalmente, com nitidez.

EXERCÍCIO Nº 7 (Concentração)

Éis um exercício conhecido pelo nome de “prateleiras cerebrais”. Você escolhe 3 assuntos diferentes para reflexão: por exemplo, um projeto que tem; um assunto científico

ou literário e uma lembrança pessoal (férias, viagem, etc.). Dedique 3 minutos de reflexão a cada um dos três assuntos. Durante os 3 primeiros minutos pense somente no assunto nº 1, passe depois ao assunto nº 2 e não pense em outra coisa; finalmente, passe ao assunto nº 3. É necessário não se distrair durante cada fase e, sobretudo, não pensar nos dois outros assuntos.

EXERCÍCIO Nº 8 (Concentração)

Reproduza mentalmente as feições de uma pessoa que vê freqüentemente: verificará que delas só tem uma visão geral, uma impressão genérica, mas que os pormenores lhe escapam. Você completará a observação quando reencontrar a referida pessoa e recomeçará o exercício, até que obtenha uma representação perfeitamente nítida.

EXERCÍCIO Nº 9 (Concentração)

Tente este interessante exercício que desenvolverá o seu poder de concentração e atenção auditiva. Escute ou ouça o rádio; depois, diminua o volume; depois, mais baixo ainda; regule o seu aparelho o mais baixo possível até compreender, suficientemente, o que se diz. A fraca intensidade do som obriga-lo-á a concentrar-se. Não prolongue este exercício por mais de três minutos.

EXERCÍCIO Nº 10 (Concentração)

Escolha um poema, leia-o lenta e atentamente, fixando-se sobre cada palavra importante por forma a evocar, de maneira precisa, a imagem correspondente. Não se deixe distrair por associações estranhas, sem relação com o poema.

EXERCÍCIO Nº 11 (Concentração)

Faça, de novo, o Exercício nº 7 (prateleiras cerebrais) com os mesmos assuntos de ontem.

EXERCÍCIO Nº 12 (Concentração)

Faça novamente o Exercício nº 9 com o rádio.

REFLEXO CONDICIONADO

Vamos dar uma breve introdução agora sobre o assunto que iremos estudar no próximo tutorial: o reflexo condicionado.

O conhecimento deste fenômeno nos ajuda a compreender melhor o motivo de alguns exercícios, de certos métodos, de determinados hábitos que nos auxiliam a dispor de uma memória mais eficiente.

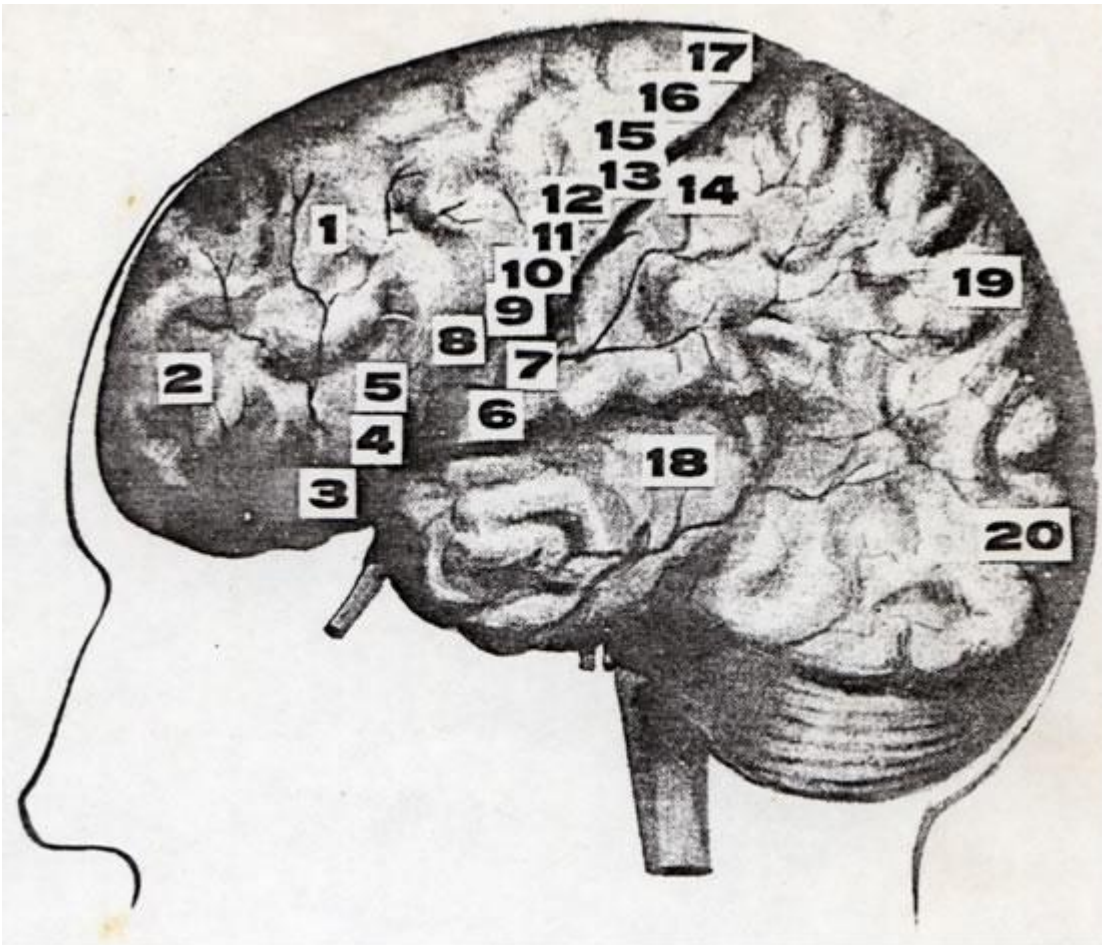
De momento, torna-se necessário saber que acidentes (choques, traumatismos cranianos), suficientemente graves para atingir o cérebro causam perturbações de memória em zonas determinadas. Por exemplo, em consequência de um acidente uma pessoa pode perder a sua memória auditiva (ficando incapacitada de fixar uma ária

Curso de Memorização

musical ou uma canção), enquanto que a sua memória visual ou a sua memória tátil não se modificam em absolutamente nada.

Pensou-se portanto que algumas zonas do cérebro comandavam a memória auditiva, outras a memória visual, etc.. Pouco a pouco, pode-se localizar os pontos precisos do cérebro que correspondem a toda a espécie de atividade: intelectual, motora, etc..

A próxima figura mostra as principais localizações cerebrais.



PRINCIPAIS LOCALIZAÇÕES CEREBRAIS

1 – Movimento dos olhos	11 – Dedos
2 – Deliberação	12 – Cotovelos
3 – Respiração	13 – Ombro
4 – Cordas vocais	14 – Pescoço
5 – Centro motor da palavra	15 – Tronco
6 – Faringe	16 – Anca
7 – Língua	17 – Joelho
8 – Face	18 – Compreensão da linguagem falada

9 – Pálpebras	19 – Movimento da cabeça e dos olhos
10 – Polegar	20 – Visão

No tocante a memória, pode-se assim pensar que as conexões se estabelecem na zona interessada ou própria para a fixação das lembranças.

Por exemplo, a recordação de uma imagem traduzir-se-ia por algumas conexões situadas na zona marcada com o nº 20 no nosso quadro.

Mas podem também ter lugar ligações entre diferentes zonas e tal poderia ser a explicação do reflexo condicionado.

Bom, mais sobre reflexo condicionado no próximo tutorial.

REFLEXO CONDICIONADO

Antes de retomarmos ao assunto Reflexo Condicionado gostaria de sugerir que você relese os três tutoriais anteriores e refizesse os exercícios números 2, 3, 7 e 9.

Agora que você já revisou o conteúdo estudado até aqui vamos retornar ao assunto Reflexo Condicionado.

Foi o russo Pavlov que mostrou que o cérebro, como o resto do nosso organismo, possui reflexos.

Sabe o que é um reflexo corrente? Por exemplo, ao tocar inadvertidamente num prato quente, a mão retrai-se instantânea e abruptamente, sem que a sua vontade tenha tido oportunidade de intervir no comando desse gesto.

O reflexo é, portanto uma reação motora (de movimento) a uma influência sensitiva (de sensação). A sensação de picada provoca um movimento de recuo por parte do membro picado. Estes reflexos explicam-se por ligações diretas realizadas pelas fibras nervosas entre zonas sensíveis e os músculos motores.

Pavlov introduziu e fixou na goela de um cão uma fístula colocada no orifício do canal das glândulas salivares de maneira a poder medir a produção de saliva destas glândulas.

Nos dias seguintes ele dava um assobio e após alguns instantes dava um pedaço de carne ao cão, o que provocava no animal a salivação.

Após 15 dias de repetição deste ato, assobiou, mas não deu a carne, mas a saliva se produziu igualmente. Tudo se passava como se o assobio se tivesse tornado para o cão o excitante da produção de saliva.

Dizemos que o assobio se tornou um “excitante condicionador” e a produção de saliva um “reflexo condicionado” pelo assobio. Este reflexo é um reflexo adquirido, não inato.

Pavlov multiplicou as experiências deste gênero e constatou que estes reflexos condicionados são muito fáceis de estabelecer no homem.

Da mesma maneira, o cheiro de um bom cozinhado provoca no homem uma secreção de saliva na boca e de suco gástrico no estômago.

Se o som de um sino anuncia à hora do almoço, o seu som desperta automaticamente uma sensação de fome.

O importante pra nós é sabermos utilizar o Reflexo Condicionado a nosso favor, mas como?

Se precisarmos estudar para uma prova, separamos um tempo para o estudo diariamente. Sempre no mesmo horário e local. Procure usar a mesma mesa, cadeira, iluminação, procure criar as mesmas circunstâncias de estudo para todos os dias, atente para os detalhes.

Assim nosso cérebro sempre naquele horário e local usará se estimulará mais rápido e facilmente através do Reflexo Condicionado.

Nosso estudo pode render muito, com pouco tempo. Na verdade, pela minha experiência o tempo de estudo não é o mais importante e sim a qualidade do mesmo.

Já vi pessoas que estudavam por cinco horas seguidas e que tinham um rendimento muito baixo, inferior à uma hora, enquanto que pessoas que estudavam por uma hora tinham um alto rendimento. Lógico que essa mesma pessoa que estudava uma hora poderia ter um rendimento muito maior se estudasse às cinco horas, mas nem sempre dispomos de tanto tempo para o estudo, temos outras diversas tarefas que necessitam de nossa atenção, e se podemos render mais com menos tempo podemos utilizar o tempo restante para outras tarefas.

Utilize o Reflexo Condicionado para seus estudos, faça um teste. Para render mais nos estudos vamos utilizar o Reflexo Condicionado também.

O PROCESSO NORMAL DE MEMORIZAÇÃO

Os três fatores que antecedem o registro de idéias, fatos ou elementos, são:

- 1. Impressão**
- 2. Associação**
- 3. Representação**

É nesta ordem que se torna necessário pô-los em ação.

Se omitir um destes fatores isso não significa que seja incapaz de reter ou fixar. Mas sempre que deseje fixar qualquer coisa, é indispensável seguir o processo normal e completo: impressão, associação e repetição.

É o que explica, por exemplo, a fixação do nome de certa pessoa que encontramos numa reunião, enquanto não lembramos do nome de uma outra pessoa presente na

mesma reunião e que conhecemos. Verifica-se que concedemos uma atenção suficiente à pessoa (impressão), provavelmente estabeleceu no seu espírito (consciente ou inconscientemente) certas associações alusivas, e o seu nome foi mencionado várias vezes (ou você mesmo o repetiu, para si próprio).

No segundo caso, não se prestou atenção suficiente (uma impressão deficiente) ou não realizou associação alguma ou não ouviu ou repetiu o seu nome.

As condições de registro diferentes correspondem intensidades de lembrança diferentes.

1 - FIXE BEM AS IMPRESSOES

Vamos ver agora como fixamos as lembranças corretamente:

A) Tenha intenção e preste atenção

A primeira condição para fixar bem as impressões é o querer.

Para isso, é necessário ter um interesse verdadeiro pela pessoa ou pela noção do que pretendemos lembrar. Sentiremos sempre grande dificuldade em fixar a atenção sobre uma coisa que não nos interessa. É por esta razão que não conseguimos lembrar-nos do nome de pessoas que já encontramos em certas ocasiões mas que não nos interessaram realmente.

Do mesmo modo, se não temos a previa intenção de vir a lembrar de qualquer coisa, corremos o risco de não prestar atenção suficiente. Isto explica o porquê da grande dificuldade em evocar determinadas coisas que vimos anteriormente, mas de que não tivemos a intenção de lembrar posteriormente. Exemplo: quantas pessoas havia ontem na pastelaria que você foi? Ou padaria? Açougue? Você entendeu a pergunta.

É o próprio Freud - o pai da Psicanálise - que nos ensina esta regra:

“A intenção é fator essencial para toda a recordação e para todo o esquecimento”.

Lembrarmos das coisas que temos interesse em recordar posteriormente e esqueceremos o temos (nós ou o nosso inconsciente) intenção de esquecer.

Em termos mais simples, a regra de Freud diz para nós, no plano prático, desta isto:

Para reter qualquer coisa, é necessário querê-lo conscientemente.

Para se dispor de uma boa memória é indispensável fixar convenientemente a atenção, treinando-se no sentido de não se deixar distrair o espírito. É o que nós designamos por “concentração”.

É por isso que já lhe recomendamos exercícios de concentração. Este tipo de exercício, ainda que não ponham a memória em ação, contribuem largamente para o bom funcionamento desta.

Não esqueça, pois, a seguinte regra:

Para fixar bem as impressões, é necessário saber concentrar-se.

Se marcar uma peça de metal com uma punção, a marca será tanto mais profunda quanto mais forte tiver sido a pancada. Acontece o mesmo com a memória. Uma imagem será tanto melhor fixada quanto mais forte e intensa tiver sido a impressão. Se tiver um dia visto um avião despedaçar-se no solo em chamas jamais esquecerá. Se vir uma pessoa a afogar-se, sem que lhe possa prestar socorro, jamais o esquecerá. É o motivo por que se torna necessário tentar associar a imagens fortes as noções de que não queremos esquecer-nos.

Suponhamos, por exemplo, que um dos seus clientes mais importantes lhe pede para telefonar no próximo sábado, depois do jantar. Indicar-lhe-emos como ajudar a sua memória relativamente a tal telefonema. Mas, para já, é necessário saber que elimina os riscos do esquecimento se, mentalmente, associar a chamada telefônica a uma imagem forte. Imagine-se, durante um instante, prestes a telefonar ao seu cliente e “veja-o” em vias de assinar o cheque para liquidação de uma encomenda. Inversamente, imagine o seu cliente, colérico, prestes a expulsá-lo do seu escritório, censurando-o por ter esquecido o telefonema combinado. Tudo isso lhe toma apenas alguns segundos, e, no entanto, estas associações de imagens, tão simples, podem melhorar-lhe a memória, sem esforço penoso da sua parte.

Mais adiante lhe explicaremos como é que o método das associações de imagens lhe podem prestar serviços consideráveis em todos os domínios onde a sua memória se exerce. A regra que acabamos de expor explica por que interessa, sempre, utilizar imagens mentais fortes e até esquisitas, porque o que é forte ou esquisito fica mais bem gravado na memória.

Lembre-se, pois desta regra:

Pra facilitar a recordação ou lembrança, crie imagens fortes

Vamos aos exercícios:

EXERCICIO Nº 13

Reveja como fez em relação ao Exercício nº 3, o mesmo dia da semana anterior. Se fizer este exercício numa quarta-feira, por exemplo, deve tentar reconstituir, tão completamente quanto possível o que fez durante a última quarta-feira.

EXERCICIO Nº 14

Será capaz de escrever as 4 regras de higiene do cérebro enunciadas na lição nº 2?

EXERCICIO Nº 15

Lembra-se dos 4 versos aprendidos na lição 3? Recite-os.

Se não conseguir fazê-lo perfeitamente, releia-os várias vezes, recite-os.

EXERCICIO Nº 16

Faça novamente o exercício das prateleiras cerebrais, mas, desta vez, mude os seus três assuntos de concentração.

EXERCICIO Nº 17

Faça novamente o exercício 4, mas com outra coisa: tire uma roupa do armário, por exemplo, ou, melhor: pense em fazer qualquer coisa determinada: por exemplo, pense em telefonar a um amigo, amanhã, antes de jantar, ou em ir ao farmacêutico após o seu dia de trabalho. Tente aplicar o método preconizado das “imagens fortes”. Por exemplo, imagine-se à noite, em casa, torturado pela dor por ter se esquecido de passar pelo farmacêutico ou, então, imagine-o a fazer violenta censuras, etc..

EXERCICIO Nº 18

Escolha uma obra difícil, de um autor conhecido pelo seu estilo árido e abstrato (por exemplo, Pascal, Descartes ou Proust, dos quais existem obras nas coleções de bolso). Comece-a, lendo no princípio uma dezena de frases. Depois, retome cada frase, não passando a seguinte sem ter penetrado profundamente no sentido do que lê. Se lhe for necessário, recorra a um dicionário. Avance todos os dias uma dezena de frases, relendo as páginas dos dias anteriores. Ao fim de uma semana coloque por escrito àquilo que fixou. É um dos melhores exercício de desenvolvimento da sua capacidade mental.

O PROCESSO NORMAL DE MEMORIZAÇÃO (continuação)

A OBSERVAÇÃO

B) Observe bem.

Quando se trata de lembrar de qualquer coisa, a atenção deve tomar uma forma mais precisa: **é a observação**. Para que se recorde bem certo quadro de um mestre, não basta que se limite a prestar-lhe uma certa atenção. Para começar, é preciso fazer uma idéia de conjunto; depois, torna-se necessário estudar-lhe os pormenores.

A partir do momento em que se trate de fixar qualquer coisa que comporta diferentes elementos ou diferentes aspectos, tem de se observar. Veremos também, ao estudar a associação, que esta carece às vezes da observação de outros elementos além da noção ou objeto a fixar.

Para apreender a melhor observar, treine-se a examinar as coisas sob os seus diferentes aspectos e diferentes sentidos: veja o panorama geral e a cor, toque, sinta,

prove, escute, examine o peso, o volume, a dureza, etc... Quanto maior número de sentidos em ação mais facilmente se recordará.

A observação da coisa a fixar é essencial. É esta primeira observação que vai produzir um registro inicial desta coisa na memória. **Não poderá encontrar posteriormente na sua memória o que lá não tiver posto.**

As lacunas da nossa memória provém, em grande parte, de um registro defeituoso, isto é, de uma impressão deficiente.

Quando quiser fixar um trecho ou uma poesia, deve observar atentamente a escolha das palavras, o ritmo das frases. Deixe que se formem no seu espírito as imagens sugeridas pelo autor.

Para se reterem as palavras, as idéias, é necessário dar-lhes imagens. Para se conservarem abstrações, é necessário tentar concretizá-las, tentar “vê-las” sob a forma de imagens.

Quando se tratar de reter noções ou fatos múltiplos, pode-se facilitar o seu registro através de abreviaturas e esquemas. É graças a símbolos e esquemas que se podem fixar mais facilmente as reações químicas ou as experiências de física ou as fórmulas matemáticas. Mas estes símbolos e abreviaturas podem ajudá-lo também em domínios diferentes. Procure aplicações na sua profissão.

Como Observar?

“Observar”: todos sabemos o que isso significa e, no entanto, geralmente observamos muito mal. Suponhamos que você devia observar um momento, a “Opera” (de Paris), por exemplo. Se proceder conforme 99 pessoas em cada 100, deixará sem dúvida que o seu olhar vá do comprimento para a largura, da altura para a base, se um pormenor para outro, etc... Se, 48 horas depois, lhe for pedida uma descrição preciosa da “Opera”, terá imensa dificuldade em fazê-la. Porque? Por que olhou mas não observou”.

- a. **Comece por observar as formas gerais: retangulares, triangulares, esféricas, assim como o modo como estão distribuídas.**
- b. **Examine as dimensões e as proporções: comprimento em relação á altura, etc...**
- c. **Examine a arquitetura: fachada, ângulos, janelas andares, tetos...**
- d. **Examine os detalhes: molduras, esculturas, ferragens, motivos decorativos, etc...**

Procedendo desta maneira, você faz uma observação verdadeira que deixará na sua memória uma impressão duradoura.

Este método de observação não é válido, unicamente, em relação aos monumentos: aplica-se a tudo – passagens, quadros, objetos, plantas, feições, etc...

Passe sempre pelas fases seguintes:

- Observação da forma geral, do volume;

- Observação e avaliação das dimensões e proporções;
- Estrutura geral, aspecto, estilo, cores, etc.;
- Exame das diferentes partes componentes;
- Exame dos pequenos pormenores no interior dessas partes.

Para se fixar estas observações eficientemente é muito vantajoso pôr-se, simultaneamente, a si mesmo, as perguntas e formular as respectivas respostas, como os exemplos abaixo:

- Qual a forma do teto? O teto tem uma triangular. A
- A altura é mais importante que a largura? Não: a altura é inferior, em cerca de um quarto.
- Quantas colunas há? Há oito colunas na fachada. Que representam batalhas da antiguidades, etc...

C) Classificação

O registro das idéias, das noções, dos fatos, é facilitado pela classificação. A classificação consiste, por um lado, em agrupar o conjunto de dados semelhantes, por outro, ligar esses dados a um grupo mais geral.

Por exemplo, examine o quadro de objetos que faz parte do exercício nº 1, do primeiro tutorial. Você ficará com grande probabilidade de fixar tais objetos se os agrupar em redor da mesma idéia:

À volta da idéia de refeição, a agrupará, por exemplo:

- Garrafa
- Copo
- Cafeteira
- Taça
- Faca

À volta da idéia de “toilette” e de roupa, você agrupará:

- Nó de borboleta
- Tesoura
- Linhas
- Botão
- Alfinete de molas
- Sapatos
- Escova.

Ao redor das idéias de repouso e leitura:

- Jornal
- Óculos
- Livro
- Lâmpada elétrica
- Cachimbo

- Fósforo
- Lápis
- Carta

A classificação pode ser feita mentalmente, mas se tratar de noções complexas, é recomendável fazer-se um quadro sinótico.

O quadro sinótico é de uso geral. Enquanto que o esquema ou as abreviaturas são somente transcrições simplificadas de dados que se prestam à esquematização ou abreviatura, o quadro sinótico pode empregar-se sempre que se pretenda ter uma visão de conjunto de uma questão, mesmo complexa.

A seguir damos o exemplo de como se estabeleceria o quadro sinótico do plano deste curso consagrado ao desenvolvimento da memória.

Se lhe fosse necessário conhecer este plano de cor, sem dúvida que este quadro sinótico seria a melhor maneira de classificar e observar, para o fixar.

Nota: O quadro sinótico junto não segue rigorosamente a ordem das lições, mas reagrupa o seu conteúdo numa ordem lógica.

QUADRO SINÓPTICO DO CURSOS SOBRE A MEMÓRIA	
Introdução	Princípios rudimentares Princípios Gerais
Método de aplicação na vida cotidiana	Método em relação com os sentidos Associações gerais Aplicação no estudo das letras e ciências Outras aplicações
Tabelas e Concatenações, Aplicações e outros estudos	Articulações numéricas Método geográfico, matemático, línguas, etc. Ordens gerais de fixações

EXERCICIO Nº 19

Continue o exercício de concentração n 18

EXERCICIO Nº 20

Eis um exercício de concentração bastante fácil, mas, no entanto, excelente: conte, da frente para trás, partindo de 200 até 2 e saltando os números de 3 em 3 : 200- 197- 194- 191- 188- etc...

EXERCICIO Nº 21

Este exercício é semelhante ao exercício nº 1. Observe atentamente o seguinte quadro de objetos durante um minuto. Depois, tente agrupar e classificar os objetos, conforme acabamos de sugerir. No entanto, esta classificação é muito mais difícil de realizar que a do exercício nº 1, mas você verá que já conseguiu um resultado melhor.



EXERCICIO Nº 22

Observe a seguinte figura e responda o questionário que se segue anotando quantas respostas acertou.



O que faz a pessoa da direita?

Qual a atitude da pessoa da esquerda?

Qual é a forma do pé da mesa?

O que esta sobre a chaminé?

Quantas velas tem no candelabro?

Qual o aspecto e a forma do assoalho?

O PROCESSO NORMAL DE MEMORIZAÇÃO (continuação)

AS ASSOCIAÇÕES

Antes de estudarmos as associações, assunto muito importante que será abordado nesta lição vamos fazer uma recapitulação, perceba que essas revisões são muito importantes no processo de aprendizado e devem ser feitas em todos os estudos, mas este assunto será tratado mais à frente.

Vamos fazer um exercício de leitura.

EXERCICIO Nº 22

Leia o trecho abaixo com atenção, **uma única vez**, e depois responda o questionário.

Próximo de Château-Thierry, em 6 de março último, produziu-se um curioso descarrilamento de um comboio de mercadorias que se encontrava, à tarde, no entreposto. Dos trinta e oito vagões que compunham o comboio, dezesseis continham combustível e dezoito continham vinho. Dois vagões-cisterna de 40 metros cúbicos de combustível e quatro dos de vinho danificaram-se, o que teve por conseqüência que uma porção de combustível se espalhasse sobre a via férrea, atingindo também a estrada lateral. Tal derrame provocou a derrapagem, para um fosso, de uma camioneta carregada com 10 toneladas de azeite. Felizmente não houve que assinalar nenhum ferido em estado grave, tendo o motorista da camioneta sofrido somente ligeiras contusões.

QUESTIONÁRIO

Resposta às seguintes perguntas:

- 1- Onde se produziu o descarrilamento?
- 2- Havia mais vagões de vinho ou de combustível?
- 3- Quantos vagões de vinho ficaram danificados?
- 4- O que verteu mais: vinho ou combustível?
- 5- Ao todo, quantos vagões tinham o comboio?
- 6- Em que momento da viagem teve lugar o acidente?

Verifique os resultados.

Este teste constitui um exercício de concentração e mostra-lhe, geralmente, se tem tendência para fixar ou se deixa impressionar pelos números, esquecendo as noções e as relações simples.

Eu gostaria agora que você desse uma lida nos tutorias 4 e 5, novamente, antes de prosseguir. Faça isso e verifique o quanto vai melhorar a sua compreensão.

Agora que você já lembrou dos assuntos que tratamos nos dois últimos tutoriais, vamos aprender um pouco sobre as associações.

D) crie associações.

É este o verdadeiro segredo das boas memórias.

William James escreveu: *“O Segredo de uma boa memória é o segredo de formar associações múltiplas e diversas com qualquer elemento que desejemos fixar... Cada associação torna-se um complexo ao qual o elemento está ligado, constituindo, assim, um meio de trazê-lo à superfície, se lá não estiver”*.

A associação é indispensável para fixar as lembranças e depois para a respectiva recordação.

As associações não têm, necessariamente, que ser naturais ou lógicas. Veremos alguns casos no estudo da mnemotecnica (arte de educar e desenvolver a memória).

Se pretender lembrar do nome de uma pessoa, tente fazer o maior número possível de associações a respeito dessa pessoa e do seu nome.

Exemplo: tente conhecer a profissão da pessoa e diga para si mesmo *“o Sr. Simão é inspetor de venda, como o meu amigo Duarte”*. Observe a sua fisionomia e estabeleça associações: *“tem um bigode tão grande como uma escova de unhas, este senhor Simão”*. Quando lhe foi apresentado ele conversava com uma amiga de sua esposa, a Sr.^a Marta. Pense: *“o Simão é também amigo da Sr. Marta”*. Torne a “vê-los” a conversar, no canto do salão, onde se encontravam quando você entrou. Pense que o seu nome, Simão, se assemelha ao de um dos seus clientes, Simão, mas que fisicamente, são muito diferentes.

Assim, você realizou associações múltiplas.

Poderá, mesmo, fazer associações do tipo “trocadilho”. A Sr.^a Marta “tragando” um “Martini” (e você imagina-a, bebendo sofregamente). A imagem é exagerada, é verdade; mas é eficaz. **Garanto pra você que quando mais ridícula for a associação, mas eficaz será.**

Para se lembrar de levar consigo, para viagem, o seu aparelho elétrico de barba, associe o aparelho à sua mala. Pense por exemplo: *“a mala é de couro liso; portanto, não tem necessidade de se barbear”*. Imagine, então, a mala a ser barbeada com o aparelho elétrico.

Novamente, é ridículo, mas resulta.

Quando, mais tarde, for buscar a mala, vão se lembrar automaticamente de seu aparelho de barbear porque fez uma associação.

De igual modo, quando procurar lembrar de qualquer coisa, evoque as idéias ou as circunstâncias que lhe estão associadas.

Para se recordar de um verso de que se esqueceu, pense nos versos precedentes ou seguintes e recite-os.

Para se lembrar do lugar em que arrumou a sua máquina fotográfica, tente lembrar-se quando a utilizou a última vez. Veja-se a usando, depois, veja-se a chegar a casa e colocá-la à entrada, pensando mais tarde: “vou arrumá-la”. Terá, assim, fortes possibilidades de descobrir onde a arrumou.

Para relembrar o nome de alguém, “reveja” essa pessoa nas circunstâncias em que a encontrou na última vez, recorde as suas palavras e os seus gestos. Tente fazer reviver as circunstâncias do seu encontro.

Proceda sempre deste modo para se recordar. Não tente lembrar-se, brutalmente do que pretende; tente contínua e calmamente, pense nos pormenores ligados ao assunto, produza associações, contorne o problema sem o atacar de frente.

Se procurar o nome de um poeta da Plêiade não tente, em vão, lembrar-se do nome que lhe escapou. Cite em voz alta (ou murmurando) aqueles em que está a pensar e que tem presente: Ronsard, Du Bellay, Pontus de Thyard, Daurat, Jodelle... Repita-os. Cite mesmo outros escritores e, finalmente, haverá muitas possibilidades de recordar o nome do poeta que lhe escapava. Se não o recordou em alguns minutos, abandone a busca durante 2 minutos, pense em outra coisa; depois, continue, mas procurando sempre estabelecer associações.

Veremos, mais adiante, o papel essencial que representam as associações na mnemotecnia.

EXERCICIO Nº 23

Faça novamente o exercício 18 da lição 4.

EXERCICIO Nº 24

Quando estiver deitado, estendido, deixe os seus olhos dirigirem-se para o teto. Trace, em pensamento, um A grande no teto, um A de 50 centímetros ou de 1 metro. Quando o “vir” claramente “apague-o” e passe a letra B; depois, a letra C. Não ultrapasse 4 ou 5 letras, da primeira vez. É necessário, evidente, não se deixar distrair e arrastar por outros pensamentos; mais tarde, fará este mesmo exercício, com o maior de letras possível, até que possa se distrair, não perdendo, porém, a clareza das imagens das letras que está a reproduzir, mentalmente, no teto.

EXERCICIO Nº 25

Elabore a lista das últimas 15 pessoas a quem falou, partindo do momento em que está fazendo este exercício até que chegue á 15 pessoa.

EXERCICIO Nº 26

Novamente tente pensar em fazer algo durante o dia de amanhã. Para lhe dar uma ajuda, procure associar essa coisa a várias ações que tem a certeza de vai realizar amanhã, ou então, tente associar essa coisa a objetos diferentes que tem a certeza de vai ver amanhã (a sua escova de dente, os cadarços dos sapatos, a porta do seu escritório etc.). Assim, provocará sem dúvida associações que, espontaneamente, o farão pensar amanhã no que necessitava recordar-se.

EXERCICIO Nº 27

Eis um exercício destinado a afazer desenvolver as suas faculdades de síntese e de recordação.

Para localizar os dados que vai procurar, tente fazer associações, evocar as idéias anexas que possam relacionar-se com as idéias que pretende trazer à superfície.

Pegue uma folha de papel e escreva o título de um assunto do qual já tenha conhecimento. Por exemplo, o Canadá, Napoleão, o câncer, a fotografia, as plantas verdes, etc.

Depois, tente agrupar, anotando na folha, todos os conhecimentos que tem sobre o assunto.

Ligue também toda lembranças que possua a tal respeito.

EXERCICIO Nº 28

Leia, durante dois minutos, a lista das palavras abaixo indicadas com o objetivo de fixar o maior número possível:

chapéu	envelope	casa	botão	gato
telefone	dinheiro	lápiz	meia	livro
cacto	enguia	casaco	chave de parafusos	farol
bolo	escritório	renda	arroz	anzol

Tente agora dizer esta lista de palavras ordenadamente.

Não o conseguirá, sem dúvida.

Tente, então, recordar-se do maior número de palavras desta lista.

Verificará que lhe faltam muitas.

Você empregou muito simplesmente um método deficiente, mau.

Na próxima lição estudaremos como fixar uma as palavras pelo método das associações de imagens.

Este método é muito interessante, é uma excelente aplicação do que acabamos de dizer acerca das associações

O PROCESSO NORMAL DE MEMORIZAÇÃO (continuação)

Vamos neste tutorial aprender um método que nos ajudará a fazer associações. Logo após aprenderemos sobre a Repetição.

O MÉTODO DA ASSOCIAÇÃO DE IMAGENS

Este método, muito interessante, é uma excelente aplicação do que acabamos de dizer acerca das associações na lição anterior.

Se desejar reter uma lista, a do exercício 28 da lição anterior, na ordem e sem esforço, deverá proceder da forma seguinte:

Crie uma série de associações, em cadeia, partindo da primeira e terminando na última. Estas associações serão, **necessariamente**, extravagantes, divertidas ou. A única regra que conta é a visualização correta e clara das associações efetuadas. Forme imagens muito claras na sua mente, porque são elas que vão ajudar a fixar as palavras.

Por exemplo, podemos usar entre dezenas de possíveis, esta cadeia de associações:

Imagine um Chapéu de coco, no qual está colocado um telefone; e o receptor deste aparelho está cheio de espinhos, porque é um cacto este receptor-cacto é difícil de se usar pelo senhor que esta telefonando, não considerando o fato de ele ter a boca cheia de bolo; mas, surpresa, neste bolo há um pequeno envelope que se abre e de onde sai muito dinheiro; uma das notas cai no chão e transforma-se numa enguia que se salva refugiando-se no escritório; este escritório tem um estilo particular porque tem forma de uma casa, cuja chaminé é formada por um lápiz enorme; que parece com um foguete, ele dispara, voa e vai contra o casaco de um homem; casaco curioso esse porque é todo feito de renda e pendurado no botão do centro está uma enorme meia, na qual está amarrada, por sua vez, uma chave de parafusos; esta chave de parafusos é também uma chave-foguete que voa e vai de encontro a uma tigela de arroz que um gato está comendo; este gato “coloca” um livro na cabeça, foge e refugia-se no farol de um automóvel; este farol projeta a sua potente luz sobre um anzol gigante.

Têm vital importância representar distintamente as diferentes associações formadas; por exemplo, veja o lápis voar do escritório-casa, como um foguete, e aterrar no casaco; veja o gato a colocar o livro na cabeça, etc... conseguirá, então, sem esforço

fixar as 20 palavras; e esta fixação é durável. Poderá recomeçar recapitular amanhã, enquanto que, sem método, você terá esquecido mais de cinquenta por cento das palavras.

Podem acontecer falhas, claro que podem, elas vão lhe ajudar a identificar quais associações não foram feitas corretamente. Por experiência própria, quando a um furo na revisão geralmente não esquecemos esse ponto novamente, porque tomamos os devidos cuidados na próxima associação.

Este é um excelente método. Não se assuste com a estranheza de suas associações, perceba que muitas vezes esquecemos coisas que vemos sempre, enquanto as esquisitas nunca esquecemos, se, por exemplo, você ver um disco voador apenas uma vez na sua vida, nunca vai esquecê-lo, embora tenha visto apenas uma vez.

Este método pode encontrar imensas aplicações no campo das ciências naturais, da física, da geografia. Tomemos, por exemplo: as principais indústrias da Bélgica. Comece por fazendo um quadro sinóptico, ou simplesmente uma lista das palavras a reter. Seguidamente, vai associá-las em cadeia pelo método acima preconizado.

Faça a experiência conosco:

Indústria da Bélgica: siderúrgica, indústria do zinco e do chumbo, cerâmica, vidreira, indústria do cristal, têxtil, construções mecânicas, indústria química, indústria alimentar, cal e cimentos, couros e peles.

Para facilitar este agrupamento, procederá por símbolos: a siderúrgica será simbolizada por uma viga de aço; a palavra vitral representará a indústria vidreira; uma bala de revólver, a indústria do chumbo; um barracão, a indústria do zinco; um balão de destilação representará a indústria química; uma porção de salsichas, a indústria alimentar; o têxtil será simbolizado por uma bobina de fio, o cal e o cimento, por um muro; o couro, por um sapato; as peles, por uma pele (para adorno feminino); o cristal, por uma taça; a indústria de construções mecânicas, por um motor.

Daqui extrai-se a seguinte lista: viga de aço, vitral, bala de revólver, barracão, balão de destilação, salsichas, bobinas, muro, sapato, pele, taça de cristal e motor.

Deixo ao seu cuidado a construção da cadeia de associações (uma viga de aço, voando sobre um vitral; quebrando o vidro e enchendo o barracão de estilhaços, etc...).

Para evitar a confusão entre países diferentes, não atribuirá o mesmo símbolo à mesma indústria: a indústria do couro será simbolizada, segundo os países, por uma luva, um cinto, uma mala de senhora, etc... além disso, relacionará o primeiro nome da cadeia ao nome do país. Por exemplo, você poderá visualizar um conjunto de vigas de aço que firme a palavra BÉLGICA; veja seguidamente estas vigas deslocarem-se e quebrar alguns vitrais, etc..

Não tenha receio de construir associações audaciosas ou, até, idiotas. O importante, é “ver” bem as imagens elaboradas. Misture imagens em movimento (como o lápis, a chave de parafusos, o livro do nosso primeiro exemplo) com imagens fixas. Isso facilita a memorização das palavras.

Não se preocupe se demorar um pouco para fazer as imagens agora, com a prática usando o método das “associações de imagens” chegará a construir as cadeias em dois ou três minutos, em muitíssimo menos tempo do o estudo mecânico clássico ou tradicional.

EXERCÍCIO Nº 29

Construa uma cadeia de associações de imagens com a lista das principais indústrias belgas, servindo-se das palavras-chaves indicadas na lição: viga, vitral, etc..

Não faça outros exercícios hoje, a fim de lhe evitar confundir-se perante todas estas associações, mas regressaremos a este método nos próximos dias.

Siga com o tutorial amanhã.

A REPETIÇÃO

A repetição é um princípio conhecido do funcionamento da memória. É um método que as crianças empregam quando começam a aprender qualquer coisa.

A repetição é um potente fator de memorização. Pondo em jogo os reflexos mecânicos do seu cérebro, ela pode permitir a lembrança de coisas que não apresentam qualquer atrativo ou interesse e a quais não elaborou associação alguma. Desta forma, até pode, à custa de repetição, reter um poema numa língua que lhe é totalmente desconhecida, por exemplo.

Esta memória, puramente mecânica, é bem melhor nas crianças que nos adultos. Ela diminui com o envelhecimento. Em compensação, a capacidade de fazer associações aumenta com o decorrer dos anos. Então, o que se perde por um lado é largamente compensado pelo outro.

A repetição desempenha um papel importante na fixação das lembranças – e isso em qualquer idade.

Repita o que acaba de aprender e faça-o com intervalos. Não deseje “armazenar” tudo, de uma vez. Pelo contrário, volte à “carga” varias vezes.

Quando estudar qualquer coisa, reveja, sempre que possível o que aprendeu.

Para fixar um nome, uma morada, repita-os mentalmente, varias vezes ao mesmo tempo, procure elaborar associações.

S. Tomás de Aquino dá-nos, o seguinte conselho, na sua “Summa Theologica”: “*É necessário meditar freqüentemente no que queremos fixar*”.

Aristóteles nota: “O tempo, sobretudo, é destrutivo”.

As nossas lembranças são corroídas, pouco a pouco, pelo tempo, se nada fizermos para impedir isso. O remédio é simples: a revisão.

Releia o que aprendeu e a lembrança adquirirá novo vigor.

Agora, para que a revisão não seja demasiadamente morosa, é necessário prepará-la. Cadernos pessoais, contendo os versos que deseja reter, as datas, os números, as frases mnemônicas, os quadros sinóticos de matérias estudadas, das varias disciplinas, etc. tudo isso o ajudará a refrescar, em pouco tempo, as lembranças que iam apagar-se.

Do mesmo modo, destacando as passagens essenciais de uma obra sublinhando ou anotando no livro ou num caderno especifico (eu prefiro o caderno, para não rabiscar o livro), poderá rever numa hora, em vez de ter que reler integralmente.

Várias das técnicas que iremos lhe apresentar nesse curso terão o objetivo de ajudá-lo nas suas revisões, mais a frente poderá fazer revisões mentais, que lhe permitirão fixar muito melhor as informações retidas. Você já pode fazer isso usando a técnica apresentada acima como “Associação de Imagens”, bastando para isso selecionar palavras que o ajudem a lembrar do conteúdo estudado, conhecidas como palavras-chave, faça isso durante o estudo, memorize as palavras-chave usando a técnica de “Associação de Imagens” e depois com intervalos cada vez maiores faça a revisão, mental das palavras. Verá que a cada revisão a fixação é muito melhor. Mais à frente você aprenderá técnicas que facilitarão o estudo quando o conteúdo a ser estudado for grande, como para um concurso por exemplo.

A Lei de Jost

O psicólogo Jost estudou a rapidez da memorização de um texto em função do numero de leituras feitas.

Mostrou que, por exemplo, se um livro for lido por seis vezes, ininterruptamente, fixa-se muito menos do que se as seis leituras forem feitas com dez minutos de intervalo.

Outros psicólogos, como Pierón, procuraram o intervalo ideal, aquele que daria os melhores resultados. Suas experiências provam que, conforme o que se tem que fixar, o intervalo entre as leituras deverá variar de 10 minutos a 16 horas. Abaixo de dez minutos a releitura é supérflua. Acima de dezesseis horas uma parte já foi esquecida.

É preciso não se tomar isso a letra, esta regra prova simplesmente que é interessante quando se deseja memorizar com maior rapidez possível retomar a noite, por exemplo, o estudo feito de manha.

Durante o seu estudo, separe um tempo para as revisões, eu procuro fazer isso e revisar da seguinte forma.

Revejo o que estudei de uma a 16 horas, depois no dia seguinte, depois na semana seguinte, depois no mês seguinte e depois de seis meses torno a revisar. Aumento o espaço porque a cada revisão a matéria é mais bem fixada, ficando retida há mais tempo.

Curso de Memorização

O tempo de revisão nunca é um tempo perdido, a falta de revisão sim, porque proporciona o esquecimento, isso é um fato, se deseja aprender alguma coisa é importante revisar, para a revisão não ser demorada faça-a com organização.

Já vi alguns cursos preparatórios para o vestibular que apenas mostravam a matéria uma vez por semestre, e pude concluir que a maior parte dos alunos passava após dois anos de preparação, ou seja, após rever quatro vezes. Claro que tem alunos que passam antes, mas com certeza eram os que já tinham uma bagagem maior nos estudos, os quais o curso serviu apenas como revisão.

Outros cursos preparatórios que acompanhei faziam com que o aluno revisasse a matéria até seis vezes em um ano. Estes tinham um ótimo nível de aprovação no final de cada ano.

Concluindo, organize suas revisões de forma a não esquecer o conteúdo estudado.

Se esta a aprender, ao mesmo tempo, o inglês, a contabilidade, a álgebra, o direito, a geografia, fracione o seu tempo de estudo em sessões bastante curtas: meia hora, por exemplo, pra cada matéria, de forma a alternar o rever e o estudar com suficiente rapidez, após o primeiro estudo.

Procure também ter intervalos durante os estudos, por exemplo, pare por 10 minutos após uma hora de estudo. Vamos falar mais sobre isso ainda no curso.

Em resumo a Lei de Jost, no plano pratico, exprime-se dessa forma: é necessário fazer uma revisão de modo que a leitura precedente tenha ainda um traço claro, mas, por outro lado, tardia de modo que a revisão não represente um esforço supérfluo.

EXERCICIO Nº 30

Fixe pelo método das associações de imagens, a lista das 20 palavras seguintes:

carro	camisa	leiteira	avião	carvão
óculos	leão	remo	chocolate	montanha
arvore	cofre	rei	balança	sino
cordel	calçada	jornal	garfo	lâmpada

NOMES E FEIÇÕES

Agora que você já aprendeu os três fatores de memorização (Impressão, Associação e Repetição), vejamos algumas aplicações práticas, a primeira delas será como memorizar nomes e feições.

Consegue imaginar o quão bom seria lembrar dos nomes de todas as pessoas que você conhece? Como você se sente quando uma pessoa que lhe conheceu há muito tempo e pouco conversou com você se encontra com você e lembra do seu nome? E aqueles professores que na primeira ou segunda aula já sabem os nomes de todos os

alunos da sala, sejam 10, 30, ou mais alunos? Geralmente ficamos admirados com isso não? Você lembraria do nome dessa pessoa também?

A partir de hoje vai lembrar sim. Vamos começar a colocar em prática o conteúdo que aprendemos até agora.

Em geral não nos esquecemos das feições dos indivíduos, geralmente é o nome que não conseguimos identificar com o rosto.

Isso acontece por que:

1. O nome é um elemento abstrato e artificial;

2. Em relação ao rosto basta “reconhecer”, já o nome é preciso “recordar”.

RECORDAR É MAIS DIFÍCIL DO QUE RECONHECER NÃO CONCORDA?

De qualquer modo o método a seguir vai permitir que você recorde tanto do nome como do rosto simultaneamente.

Sempre que conhecer uma pessoa, preste atenção as seguintes regrinhas:

1. ATENDE BEM NA PESSOA. Não se distraia quando alguém lhe é apresentado.
2. ESCUTE BEM O NOME e tente vê-lo mentalmente.
3. OBSERVE BEM O ROSTO e repita o nome mentalmente ou, se isso lhe for possível, verbalmente: “Tenho muito prazer em conhecê-lo, Sr. Carlos”.
4. Observe os detalhes: rosto, mãos, vestuário, etc.
5. Faça associações com pormenores e repita o nome. Essas associações podem ser artificiais, divertidas e até ridículas.
6. Interesse-se por essa pessoa. Tente aprender o maior número possível de coisas a seu respeito. Terá assim oportunidade de voltar a fazer associações.

Assim que tiver um pouco de treino, os itens que acabei de ensinar poderão ser executados rapidamente, e para várias pessoas que lhe forem apresentadas sucessivamente. Não serão necessários mais do que 4 ou 5 segundos para fazer as associações.

Mas tenho um outro método para lhe apresentar que vai permitir memorizar rapidamente uma grande quantidade de nomes, esse método é conhecido como MÉTODO DOS PERITOS.

Suponha que você se encontra em uma recepção ou participa de um congresso. Você deseja memorizar o nome de 10, 20, 30 ou mais pessoas que lhe serão apresentadas, fica difícil utilizar o método acima não?

Mas o MÉTODO DOS PERITOS o ajuda nisso, esse método é o mesmo utilizado pelos artistas de “music-hall” que retém instantaneamente o nome de 20 ou 30 espectadores.

Essa técnica é baseada no método de associação de imagens e dele já demos um exemplo anteriormente em nossos tutoriais. O processo consiste em fazer imediatamente uma associação entre a pessoa que esta perante você e uma palavra que tenha uma assonância parecida com o respectivo nome. Pode-se proceder dessa fora:

Aqui vai uma lista de nomes tomados por acaso:

- » Clemente;
- » Gastão;
- » Gaspar;
- » Mario;
- » Pedro;
- » Moreira;

Clemente: nome qual pode associar-se “cimento” ou “que mente”;

Gastão: nome qual pode associar-se “glutão” ou “gastador”;

Gaspar: nome qual pode associar-se “gastar” ou “raspar”;

Mario: nome qual pode associar-se “marinho” ou “mar”;

Pedro: nome qual pode associar-se “pedra” ou “preto”;

Moreira: nome qual pode associar-se “amoreira” ou “amora”;

Bem entendido, o importante é representar bem, para si, as coisas que imagina.

Veja o Sr. Clemente, que está à sua frente, se transformando subitamente numa estatueta de cimento.

Veja o Sr. Moreira comendo amoras, muitas amoras.

O essencial é andar rapidamente e visualizar claramente, na imaginação as associações que se fez.

EXERCICIO Nº 31

Durante 30 segundos examine cada rosto do quadro abaixo e tome conhecimento de cada pessoa lendo o texto abaixo indicado.

Curso de Memorização

Tente fazer associações com o nome e a profissão, de modo semelhante ao que acabamos de expor.

Assim que tiver terminado verifique se lembra bem os respectivos nomes, depois pense em outra coisa durante 15 minutos.

Retorne então ao quadro.

Verifique se lembra facilmente do nome destas pessoas e se recorda de quaisquer outros pormenores ao respeito delas.

Amanha faça uma nova verificação. Se as suas associações tiverem sido bem feitas, você vai se lembrar. Procure exagerar quando estiver visualizando, exemplo, ao invés de amoras visualize muitas amoras, ao invés de uma simples pedra, visualize uma pedra gigante, confie em mim, isso vai ajudá-lo muito, procure sempre exagerar na proporção, tamanho e quantidade.

Ai vão as pessoas, em seguida estão o nome e algumas particularidades de cada uma delas.



1 – Sr. Velasco: sofre do estomago, mora em São Paulo, mas seu armazém é nos arredores de Cotia. O Sr. Velasco é um grande especialista na arte oriental. O Sr. Velasco também aprecia, como passatempo, aquários. O seu primeiro nome é Marcos.

2 – A Sra. Aurora Silveira exerce a profissão de modista de alta costura, possui dois estabelecimentos de venda ao publico, na Augusta e no Centro. Tem um temperamento muito alegre, gosta de dançar, de musica clássica bem como de jazz. A

Sra. Aurora é casada com um engenheiro do Departamento de Estradas Federais. A Sra. Aurora é gulosa e, sobretudo, delira com doces.

3 – O Dr. André Vaz é advogado. Exerce no Rio de Janeiro. Tem viajado muito, tanto por motivos profissionais como a título turístico. O Dr. André Vaz trabalha dez horas por dia, e por isso vai de bom grado para férias cerca de 8 a 10 dias, três vezes por ano. O Dr. André Vaz é solteiro, mora em Ipanema, numa propriedade que pertence a sua família há dois séculos.

4 – A Sra. Ivone Graça casou com um rico industrial de Bauru, vem freqüentemente com seu marido a São Paulo, gosta de coisas bonitas e é uma cliente do Sr. Velasco. A Sra. Ivone Graça deu-lhe, alias, a tarefa de decorar todo o apartamento que possui em Santos. A Sra. Ivone Graça tem uma filha de seis anos.

5 – O Sr. Cláudio Azeredo é diretor comercial de uma empresa têxtil. O Sr. Azeredo casou somente há dois anos (ele tem trinta anos). O Sr. Azeredo é um grande jogador de bridge. Mora em Sorocaba. Sai muito e dorme apenas seis horas por noite, o que lhe basta.

6 – A Sra. Carmen Flores mora em Campinas, onde nasceu e casou com um químico. A Sra. Flores gosta muito de ler, especialmente romances históricos, tem 3 filhos, dos quais se ocupa pessoalmente. A Sra. Flores e o marido vão normalmente passar as férias em Copacabana, acompanhados dos filhos.

7 – A menina Luisa Viana é apreciadora de estética, trabalha em um Instituto de Beleza, em Pinheiros. Frequentou a Universidade de direito, mas não finalizou o curso. A menina Luisa Viana gosta de cinema e de teatro. A menina Luisa Viana aprecia muito café.

8 - O Sr. Antonio Vidal é um artista (pintor), mas é igualmente um ótimo musico-poeta. O Sr. Antonio Vidal mora em Caieiras, mas desejaria encontrar um apartamento em São Paulo, na Lapa. O Sr. Vidal esteve duas vezes para se casar, mas rompeu no ultimo momento. Fuma muito, come pouco.

9 – O Sr. Alberto Rico nasceu no Rio de Janeiro. Estudou engenharia em Paris. O Sr. Alberto Rico começou a trabalhar em uma empresa fabricante de motores elétricos, mais tarde preferiu montar e tomar a direção de um negócio de maquinaria. O Sr. Alberto Rico tem somente 34 anos.

COMO FIXAR OS SEUS COMPROMISSOS

Neste tutorial você vai aprender a usar sua memória para lembrar de compromissos com hora marcada, como uma agenda.

Para tanto, basta criar associações entre cada uma das coisas que planeja fazer, na ordem em que deseja fazê-las.

Exemplo:

Suponha que você deva, ao sair de casa, passar no correio para expedir uma encomenda. Depois, telefonar ao Rafael para marcar uma entrevista. Também precisa lembrar de comprar envelopes. Seguidamente as 09h30min o seu cliente, Sr. Felipe vai atendê-lo. Quando sair deste você planeja às 10h30min se encontrar com outro cliente, o Sr. Monteiro. As 11h30min você deverá estar na rodoviária para esperar um colaborador da firma.

Para memorizar esses compromissos você pode fazer como se segue:

Visualize em seu pensamento ao sair de casa dizendo a sua esposa: “Vou ao correio”. Imagine-se depois no balcão das “Encomendas Registradas”. Veja o funcionário do correio lhe devolvendo o troco do seu dinheiro lhe dizendo: “Telefone ao Rafael”.

Quando tiver finalizado o telefonema, imagine-se estrebuchando encima de montanhas de envelopes. No primeiro envelope você lê: “Felipe 9h30min”. Em seguida, imagine o Sr. Felipe despedindo-se de você dizendo: “O Monteiro o espera às 10h30min”. Depois, imagine-se ao sair do senhor Monteiro vendo um letreiro enorme, cravado na porta com uma flecha que diz: “RODOVIARIA”.

Conforme verifica, é inútil procurar fazer associações complicadas. São necessários apenas alguns segundos para estabelecer todas as associações necessárias. Mais uma vez lembro: o importante é **ver** as imagens criadas na mente.

Ao sair de casa você pensara imediatamente em ir ao correio e a cada compromisso as imagens puramente artificiais voltarão no momento oportuno para lembrar o que você tem que fazer.

Se por acaso tiver em qualquer momento hesitação em lembrar-se do compromisso, basta retomar a cadeia de associações desde o começo, fazendo uma revisão e você descobrirá geralmente o que falta, a menos que não tenha visualizado corretamente algum dos compromissos.

COMO FIXAR O LUGAR ONDE GUARDA SUAS COISAS

Quando deseja lembrar de algo que guarda é necessário que tenha isso em mente na hora que esta guardando o objeto para fazer a associação.

Exemplo:

Você arrumou as fotografias das férias numa gaveta da escrivaninha da mesa no escritório. Elas estão ao lado do seu passaporte e de uma fita métrica portátil.

Visualize então a imagem de um passaporte em que haja uma fotografia em cada página. Imagine em seguida toda uma serie de fotografias arrumadas em fila, e você ao lado com a sua fita métrica medindo o respectivo comprimento total.

Também aqui as associações não têm qualquer significado, apenas a função de associar no seu cérebro as fotografias o passaporte e a fita métrica de forma que no futuro você possa lembrar facilmente de onde estão estes objetos.

COMO FIXAR UMA LISTA DE COMPRAS A FAZER

Se você precisa memorizar uma lista de compras não hesite em recorrer à técnica de associação de imagens. Você pode usar a técnica mesmo que tenha que memorizar várias listas referentes a vários locais onde deseja fazer as compras.

Deste momento em diante, abandone as listas de compras e de compromissos e procure utilizar sua memória juntamente com as técnicas aqui apresentadas. Lembre-se de que quanto mais você usa e confia em sua memória melhor ela fica e mais fácil você faz associações e aprende tudo que deseja.

Faça os próximos dois exercícios, depois você aprenderá a memorizar trechos musicais.

EXERCICIO Nº 32

Eis uma lista de compras:

- » Caderno
- » Tinta
- » Laranjas
- » Queijo
- » Torradas
- » Manteiga
- » Refrigerante
- » Algodão hidrófilo
- » Xarope pra tosse
- » Pasta de dentes

Forme tão rapidamente quanto possível as associações de imagens. Dentro de uma hora, tente reconstituir a lista.

EXERCICIO Nº 33

Tente lembrar do nome dos professores que teve desde os 15 anos de idade. Verá que, em geral, foram os professores que lhe ensinaram as suas matérias preferidas que você conseguiu recordar.

Isto prova que a afetividade desempenha um papel muito importante quanto à intensidade da lembrança.

COMO FIXAR UMA MÚSICA OU TRECHO MUSICAL

A memória auditiva encontra-se, em geral, muito desenvolvida em músicos. Sabe-se que Mozart reconstituiu, de memória, o “Misere da Capela Sixtina”, depois de, somente, duas audições.

Por vezes, o dom musical desenvolve-se ao mesmo tempo em que uma boa memória musical. Mas nem sempre isso acontece. Cita-se, por exemplo, o caso de Paderewski, o célebre pianista polaco, que, quando criança não era capaz de reter uma obra musical melhor que qualquer outro.

Embora Paderewski já fosse um músico, ele não tinha memória musical superior à normal. Isso porque ele não tinha treinado corretamente. Um professor soube ajudá-lo neste sentido, desde então sua memória musical se desenvolveu prodigiosamente, rapidamente pode aprender sinfonias inteiras, tinha 15 anos.

Esse e outros exemplos nos mostram que a memória desenvolve-se através de treino e compreensão.

Analise um trecho musical. Decomponha-o em partes diferentes. Compreenda o sentido profundo e encadeamento. Então, será fácil fixá-lo.

De um modo geral, para fixar qualquer obra musical siga os seguintes conselhos:

1. Ouça primeiro o trecho todo uma vez, atentamente, para adquirir uma impressão geral;
2. Ouça novamente, agora, procure analisar as diferentes partes, os diferentes movimentos. Preste atenção às semelhanças e diferenças que possam existir entre as varias partes. Se necessário, ouça de novo as partes semelhantes uma após a outra;
3. Escute novamente o começo e o fim;
4. Tente reconstituir, cantarolando, o começo e o fim;
5. Ouça, outra vez, para fixar trechos;
6. Anote as “falhas” que porventura existam;
7. Escute novamente o conjunto e tente reconstituí-lo inteiramente.

Embora este método seja muito mais simples na prática que no papel, sem maiores esforços você obterá resultados satisfatórios em apenas uma única sessão.

Pelo menos no principio você pode você poderá, por exemplo:

- » Executar os itens 1 e 2 no primeiro dia.
- » Os itens 3 e 4 no segundo dia.

» No terceiro dia o item 5 e 6.

» No quarto dia o item 7.

Cada sessão deve durar 20 minutos.

Com a experiência você vai verificar que os primeiros trechos são bem mais difíceis de serem fixados. Com o tempo fará progressos consideráveis, confirmando mais uma vez que quanto mais armazenar mais fácil são feitas às novas associações e conseqüentemente mais fácil torna-se a memorização.

EXERCICIO Nº 34

Pratique o exercício de memória auditiva descrito na lição. Ouça um trecho musical ou musica. Tente reconstituir o inicio, cantarolando-o. Depois, tente reconstituir a parte final.

Torne ouvir a musica a fim de fixar outros trechos intermediários.

Seguidamente, ouça-o novamente a fim preencher quaisquer “falhas” que porventura tenha notado.

Deverá chegar a conhecer todo o trecho ou musica de cor.

Se não conseguir numa única sessão, que deve durar no máximo 20 minutos, retome no dia seguinte.

COMO FIXAR O QUE LÊ

Para fixar o que lê primeiramente você tem que estar disposto a ler.

Isso parece obvio, mas é um problema comum, se você não quer ler, se não esta disposto a fazê-lo, ai ficar **distraído** e não vai conseguir se concentrar, esse é portanto o primeiro ponto a se observar.

Em seguida, tenha, por exemplo, um lápis ao seu alcance e marque os parágrafos ou **passagens mais importantes**, as **idéias-chave**, as noções que deseja memorizar com precisão.

Assim que terminar a sua leitura, releia todos os parágrafos ou trechos marcados lateralmente ou sublinhados, feche o livro e tente reconstituí-los.

Se o conteúdo for longo, reveja todos os dias as partes marcadas na véspera, para consolidar, faça uma revisão semanal.

Se for necessário fixar um certo numero de idéias de maneira precisa e ordenada, poderá utilizar as tabelas de chamada ou método das localidades, você aprenderá estas técnicas em tutoriais futuros.

Deste modo você terá um conhecimento particular da obra lida, da qual terá também uma boa visão de conjunto.

COMO FIXAR O QUE DEVE ESTUDAR

Quando se tratar de estudar, sistematicamente, qualquer matéria, proceda da seguinte forma:

1 - Assegure-se de que compreende bem tudo o que lê.

Não passe a outro parágrafo antes de ter compreendido claramente o sentido do precedente.

2 - Tenha a intenção de fixar o que estuda.

É sempre o mesmo princípio. Primeiramente, é necessário querer, realmente, para poder.

3 - Interesse-se pelo que deve estudar.

Não se contente com ler. Reflita nos resultados que poderão advir desse estudo. Pense nas aplicações ou no proveito prático que dele poderá extrair posteriormente.

4 - Não estude muito de uma vez.

É inútil fazer um enorme esforço para aprender muito de uma só vez.

Se fatigar, a sua capacidade de assimilação diminui muito. É, pois, pura perda de energia (normalmente sem resultados práticos).

Estudando uma quantidade confortável de matéria de cada vez, aprenderá sem esforço.

Se precisa aprender 120 versos, faça 4 sessões de estudo de 30 versos, de 20 minutos cada, por exemplo. E não uma única sessão de duas horas para aprender tudo de uma só vez.

5 - Não decomponha muito o que aprender.

Não se trata de noção oposta à transmitida no item anterior. Apenas quero deixar claro que você deve se preocupar também em não perder a noção de conjunto.

Se tiver 30 versos a aprender, se torna necessário não fracionar demais, por exemplo, não estude 2 versos de cada vez, divida o estudo em 3 grupos de 10 versos, por exemplo.

Se não fizer isso poderá perder a noção de conjunto e terá mais tarde dificuldade em reencontrar o encadeamento entre os versos.

6 - Procure estudar sempre no mesmo horário.

Estudando, diariamente, no mesmo horário, o seu cérebro vai se habituar a registrar ou captar nesta hora. Torna-se uma espécie de reflexo condicionado que gera pré-disposição para o estudo.

Assim você aprenderá mais rapidamente e com menos esforço.

À noite, antes de dormir, é um ótimo momento para o estudo. Do mesmo modo, também, de manhã, ao despertar, é um momento excelente.

7 - Faça revisões com freqüência.

Recapitule varias vezes o que aprendeu. Reveja três, quatro, cinco vezes as mesmas coisas, recorrendo, para isso as anotações, sublinhados ou notas tomadas acerca da matéria assimilada.

É no fim das 24 horas seguintes ao seu estudo que você tem maiores probabilidades de esquecimento.

Não deixe, pois, passar mais de 24 horas antes de uma revisão. Mas não reveja antes de 5 ou 6 horas após a primeira leitura (Lei de Jost.)

PARA APRENDER MELHOR UM TEXTO DIFICIL

Para fixar melhor o sentido de um texto que lhe parece difícil tente o método seguinte:

Leia atentamente, cada frase e escreva-a a sua maneira, no seu estilo, de um modo mais simples, mesmo que seja mais “diluída”, isto é, mesmo que o respectivo sentido seja menos intenso, ou, ate ligeiramente diferente.

Quando reler seu próprio texto, ficará espantado como o assunto tornou-se familiar e de muito fácil assimilação.

Este método pode ser usado pelos pais que queiram, por exemplo, auxiliar os filhos a compreender melhor um poema difícil. Embora os jovens retenham com relativa facilidade coisas que não entendem bem, o jovem ao reescrever em palavras simples uma poesia difícil ele tirara melhor partido da sua capacidade de memorização.

Isto é obviamente aplicável também, a qualquer trecho em prosa, de autores “poucos acessíveis”.

EXERCICIO Nº 35

Pegue um livro instrutivo ou um artigo de revista de caráter documentário.

Leia-o durante dez ou quinze minutos (lápiz na mão) procedendo como foi indicado no tutorial.

Quando a sua leitura terminar, releia as passagens marcadas e sublinhadas.

Verificará que esta leitura lhe deixou uma impressão muito mais durável que numerosas leituras empreendidas anteriormente.

EXERCICIO Nº 36

Tente lembrar-se de nome de pelo menos seis dos seus colegas de infância, com quem mantinha relações entre os 5 e 10 anos.

Conclusão:

Para concluir eu gostaria de lembrar que para fixar o que lê você deve:

1 – Estar disposto a ler, para melhorar a concentração.

2 – Marcar com as palavras-chave, frases e trechos importantes, tenha sempre em mão um lápis e um caderno caso não queira ou não possa fazer anotações no próprio livro.

3 – Sempre releia os pontos marcados após a leitura, isso vai ajudar muito a fixar o conteúdo. Estes também são de grande valia para futuras revisões.

Com relação ao estudo não esqueça de:

1 – Compreender tudo o que lê, tenha em mão um dicionário, não passe a frente se não compreender o conteúdo. Se o material em questão for muito difícil de compreensão procure um outro que introduza ao assunto. Isso é muito comum com livros técnicos, alguns são bem difíceis de assimilar, nestes casos você pode pegar um livro, por exemplo, que introduza o assunto de forma a ajudá-lo na compreensão do material proposto ao seu estudo.

2 – Tenha a intenção de fixar o que estuda antes de começar a fazê-lo, isso parece inútil mas não o é, antes do estudo tenha consciência de que precisa fixar o conteúdo do mesmo, isso vai informar o cérebro que o conteúdo proposto é importante pra você.

3 – Reflita sobre o material estudado. Pense a respeito dele, como aplicá-lo no seu dia-a-dia ou nas tarefas propostas, isso ajuda o cérebro a fazer associações e fixa ainda melhor o conteúdo.

4 – Decomponha seu estudo em partes. Um tempo muito grande de estudo não ajuda na memorização. Nunca fique mais de uma hora seguida estudando, você pode, por exemplo, a cada 50 minutos de estudo fazer uma pausa de 10 minutos.

5 – Fique atento para não perder a visão de conjunto do conteúdo do seu estudo. Isso acontece quando você decompõe demais o seu estudo. Fique atento quando isso.

6 – Procure estudar sempre no mesmo horário. Isso ajuda muito nos estudos. É como programar seu cérebro a estar pronto para o estudo sempre naquele horário. Quando você começa o estudo o seu rendimento começa baixo, vai erguendo até atingir o nível ideal e depois de um tempo vai diminuindo. Quando você estuda sempre no mesmo

horário o tempo inicial é bem mais curto, ou seja, você fica mais tempo na linha ideal de rendimento.

7 – Revisões. Nunca esqueça delas. Se você não rever não vai memorizar. Para as revisões procure utilizar palavras-chave e anotações para que as mesmas sejam mais produtivas.

Quando for estudar um texto difícil procure após ler escreva as frases com suas palavras. Isso pode não parecer útil, mas faça o teste e vai notar como a compreensão é melhorada.

A CONCENTRAÇÃO – Parte 1

Já aprendemos um pouco nos tutoriais anteriores sobre a concentração e fizemos vários exercícios de concentração voluntária. Vamos agora aprender a nos concentrar para o estudo, reflexão ou redação.

Todo treino de memória deve começar por um treino de concentração.

Quanto mais fácil for a sua concentração, mais rápido e profunda será a memorização.

Muitas pessoas se queixam (talvez você seja uma delas) da sua capacidade de concentração. Mas você verá que seguindo os métodos que eu vou lhe ensinar a sua capacidade de concentração irá se multiplicar.

Antes de tudo, observe que você é capaz de se concentrar por um período de tempo limitado sobre tudo o que lhe agrada. Pode se concentrar sobre a capa de uma revista na banca de jornal, a manchete de um jornal, uma propaganda ou programa de televisão, uma pessoa que esta passando na rua, etc. **Isso prova que seu poder de concentração está submetido ou depende da sua vontade.**

Agora, note que **você pode se concentrar facilmente sobre tudo o que lhe interessa.** Quando você lê um artigo sobre algo que lhe interessa ou apaixonado, seja sobre o time que você torce, seu filme preferido, aquela receita que você sempre quis aprender ou sobre a vida de um ator de novela, você não tem dificuldade de concentração.

Vamos então fazer uma lista sobre o que é difícil e fácil para você se concentrar.

Fique atento, **a dificuldade não esta em escolher o assunto sobre o qual pretende se concentrar, mas sim em eliminar o aparecimento de pensamentos que desviem nossa atenção.**

Assim, a concentração é sobretudo uma ação de defesa contra pensamentos “intrusos”.

Então, para se concentrar melhor você precisa se armar contra os pensamentos “invasores” do seu cérebro.

Vamos então aprender a **PRIMEIRA ETAPA PARA NOS CONCENTRARMOS:**

Não se pode obter concentração sobre quaisquer condições.

Se você precisa se concentrar para o estudo, é necessário para começar, se isolar do mundo exterior, escolhendo um ambiente favorável. Esse ambiente precisa ser calmo, com boa iluminação, temperatura normal e silencio. Escolha um assento confortável, em que se sente direito e uma mesa com a altura adequada.

Nada pior para a perca da concentração que telefone tocando, dores nas costas e pescoço devido à má postura e acima dos olhos pela iluminação inadequada.

Este ambiente de trabalho é importante por duas razões:

1 – Em geral, não se pode concentrar e estudar sem que estas condições de calma e conforto sejam respeitadas.

2 – Com esse ambiente favorável você vai criar em si um reflexo condicionado de concentração.

Fixe bem este ponto:

Para a concentração para o estudo, escolha um ambiente propicio a concentração e habitue-se a ele.

Já falamos sobre o reflexo condicionado em outros tutoriais, se você estudar sempre nos mesmos horários e condições, seu corpo vai se acostumar a entrar no estado necessário ao estudo com essas condições, isso serve também para a concentração, já que sabemos que ela é imprescindível para os estudos.

Existem algumas pessoas que tem maior facilidade para concentração e estudo em circunstâncias e locais adversos. Mesmo que você seja uma dessas pessoas procure seguir o principio que aprendemos neste tutorial e verá que vai multiplicar sua capacidade de aprendizado.

Agora mesmo que você não tenha um local tão propicio a concentração, pode treinar seu corpo com um pouco mais de dificuldade claro a se concentrar nas circunstâncias que tem a sua disposição. Mesmo assim procure utilizar sempre os mesmos horários, local e condições. Falo isso porque às vezes encontramos dificuldades em encontrar um local com o silencio que julgamos necessário a nossa concentração,

isso não é o fim do mundo, com um pouco de treino você conseguirá se desligar dos “barulhos” externos, mas para isso ainda é importante o horário, local e condições, quando falo em condições digo em relação à mesa, cadeiras, blocos de anotações, as coisas habituais que sempre precisa quando vai estudar.

Conclusão:

Neste tutorial salientamos novamente a importância da concentração para os estudos e relembramos sobre o reflexo condicionado, podemos usá-lo para ajudar nossa concentração.

Aprendemos que temos maior facilidade de concentração em assuntos do nosso interesse. Devemos nos interessar pelo que queremos estudar.

O primeiro princípio que aprendemos sobre a concentração é relacionado ao ambiente. Um local apropriado facilita a concentração.

A CONCENTRAÇÃO – Parte 2

Vamos continuar neste tutorial seguindo o aprendizado sobre a concentração para os estudos.

Primeiro vamos lembrar o primeiro princípio que aprendemos sobre a concentração para os estudos que é:

Não se pode obter concentração sobre quaisquer condições, ou seja, você precisa de um ambiente adequado aos estudos para facilitar sua concentração, a hora que você estuda também pode ser utilizada para incentivar a concentração através do reflexo condicionado.

O SEGUNDO PRINCÍPIO PARA A CONCENTRAÇÃO É:

Elimine as causas materiais de distração e interrupção.

Afaste do seu ambiente de estudo tudo o que pode lhe distrair. Como já falamos, quando você estiver estudando deve ficar longe do telefone, do livro de romance que está lendo, etc.

Não se coloque em frente a uma janela, além da luz no rosto você pode se distrair com assuntos diversos.

Procure evitar ao máximo o vai-e-vem das pessoas que o cercam.

São os pequenos pormenores que tem grande importância quando queremos melhorar nossa concentração.

Fique longe da televisão e rádio.

Finalmente, elimine fatores materiais pessoais: a fome, a sede, etc.

Se você ficar parando para beber água ou comer biscoito vai interromper seu ritmo de trabalho. Beba um grande copo de água, como um biscoito (de germe de trigo) ou um pedaço de chocolate antes de começar a estudar. Ou então tenha um copo de água e biscoitos ao seu alcance (mas não sob os seus olhos).

Tudo isso pode parecer óbvio, mas se você for interrompido uma vez pelas informações da rádio, duas por uma pessoa que entra, mais uma porque precisa ir beber água e mais três por assuntos adversos existentes na rua, sob essas circunstâncias não diga que não sabe ou consegue se concentrar. Diga, sim, que não se coloca nas condições em que a concentração é possível.

De hoje em diante coloque esses dois princípios em prática em todas as circunstâncias que deseja se concentrar corretamente.

Esses princípios não valem somente para o estudo.

Vamos agora fazer um exercício para favorecer a sua concentração auditiva ajudando a desenvolver a sua memória musical.

EXERCÍCIO Nº 37

Ouçá uma música, escutando atentamente e faça uma lista do maior número possível de instrumentos que conseguem identificar que participaram da composição.

Antes de continuar, responda mentalmente a seguinte pergunta:

Você está em forma para realizar um trabalho intelectual seguido?

Em outros tutoriais falamos sobre a irrigação do sangue e seu papel na oxigenação do cérebro. Falamos também sobre os elementos químicos necessários a atividade cerebral e a astenia.

Se você não respeita (voluntariamente ou não) as regras de higiene que ensinamos ou se encontra em um estado de fadiga excessiva, não procure concentrar-se para o estudo. Se insistir, vai apenas se fatigar mais. Portanto, quando estiver fatigado você não deve avançar no seu estudo.

Se não se sentir em razoável forma física não procure a concentração, porque ela vai fugir de você. Repouse, levante-se amanhã uma hora mais cedo. E, antes de se deitar vá respirar um pouco de ar fresco, passeando por cerca de meia hora se puder.

Ponha-se fisicamente “no ponto”. Atualiza a higiene da memória com a ajuda do quadro abaixo:

Alimentação adaptada ao esforço intelectual.	Sim	Não
Oxigenação dos pulmões, semanal e diária.	Sim	Não
Horas de sono	Normais	Insuficientes
Consumo de cigarros	Nenhum	Excessivo
Consumo de álcool	Não	Sim
Fadiga geral	Não	Sim

Se tiver 3 respostas ou mais na coluna da direita você não pode e com razão esperar se concentrar facilmente e é sobre esses pontos que você precisará se dedicar antes de tentar se concentrar.

Pode e geralmente acontece que apesar de uma boa higiene cerebral você não se sinte em completa e boa forma física e mental dia ou outro. Nestas ocasiões é necessário simplesmente fazer uma pequena cura de “refrescamento” antes de iniciar o trabalho, faça assim:

Dez minutos de marcha; depois tome uma ducha (ou um banho morno de imersão). Se por acaso não tiver possibilidade de tomar uma ducha, refresque totalmente o rosto. Seguidamente beba um copo de água fresca, ou leite, ou chá frio (se o suportar facilmente). Então verificará que está novamente em condições para o estudo e vai concentrar-se facilmente.

Então, para finalizar este tutorial não esqueça do terceiro princípio:

Concentre-se apenas quando sua forma física o permitir.

Vamos abordar agora as condições interiores de uma boa concentração: as condições psicológicas.

Já verificamos com o quadro que fizemos no primeiro tutorial sobre concentração para o estudo que você encontra dificuldades de concentração com os assuntos dos quais é antipático. Isso significa que os fatores emocionais, sentimentais e subjetivos interferem para comandar ou não a concentração.

A não concentração pode ser encarada como um reflexo de defesa contra os assuntos que não nos agradam suficientemente. O seu subconsciente repele o estudo ou

a leitura que lhe desagrada. Com isso chegamos a seguinte conclusão: **é necessário que o assunto sobre o qual se queira concentrar lhe agrade.**

Mas como sabemos, muitas vezes PRECISAMOS estudar algo que muitas vezes não nos agrada.

Quando isso acontece você precisa tomar consciência da importância daquele estudo para você. Examine cuidadosamente as razões que o impelem a estudar, o diploma que pretende obter, a situação que deseja alcançar, a admiração dos seus superiores, resumindo, reveja o que constitui o seu objetivo, o seu alvo. Penetre bem nesta imagem e neste objetivo antes de iniciar o estudo.

Para facilitar esse esforço e melhorar a fixação do seu objetivo facilitando a concentração você pode fazer isso:

Pegue duas folhas de papel; Sobre uma você vai escrever o que lhe acontece se conseguir estudar com qualidade alcançando assim seu objetivo, na outra, você escreve o que acontece se não se concentrou. Você pode até desenhar alcançando seu objetivo e o contrario. Coloque as duas folhas de papel diante dos olhos e observe as bem. Assim seu objetivo vai ser fixado em sua mente, tanto pela motivação da conquista como pela dor do fracasso.

Este é então o quarto principio:

Penetre bem na finalidade que atingirá graças a sua concentração.

Conclusão:

Para obter uma boa concentração você deve aplicar os quatro princípios que estudamos:

- 1 – Escolha um ambiente propício.
- 2 – Elimine as causas materiais de distração.
- 3 – Esteja seguro da sua boa forma física.
- 4– Penetre bem no seu objetivo ou finalidade.

A CONCENTRAÇÃO – Parte 3

Vamos continuar neste tutorial seguindo o aprendizado sobre a concentração para os estudos.

Para começar vamos aprender um exercício novo para a concentração.

EXERCICIO Nº 38

Feche os olhos.

Represente para si mesmo o algarismo 1.

Quando ele estiver claramente no seu pensamento, passe para o algarismo 2 tendo apagado perfeitamente do seu pensamento a imagem do algarismo 1.

Continue assim ate 10.

Aposto que muitas vezes você quer se concentrar sobre uma determinada leitura, MAS, apesar dos esforços, FRASE APÓS FRASE, a sua atenção se desvia e você verifica que não progride e tem que reler varias vezes para compreender o que esta lendo. Ambos concordamos que é um esforço penoso ler desta forma.

Isto pode ser proveniente de duas causas diferentes que já analisamos mas pode também acontecer devido a um outro fator:

Você não tem base suficiente de conhecimento para abordar o assunto em questão.

Se tentarmos ler uma matéria sobre a qual não possuímos base suficiente não vamos conseguir compreender, perdendo assim a concentração conseqüentemente.

Faça então algumas leituras preparatórias, lendo obras ou estudando conteúdo que serve de introdução ao que se pretende estudar.

Você vai ver que ganhará tempo desta forma. Vale muito mais este procedimento que tentar progredir penosamente na leitura de uma obra ou matéria que ainda não esta totalmente ao seu alcance.

Também pode acontecer que o que atrapalha sua compreensão não seja o assunto mas sim o vocabulário do autor da obra ou material em questão. Neste caso, consulte um dicionário sempre que precisar, eu particularmente escrevo em um papel sempre o significado de uma palavra que acabei de procurar no dicionários para consultá-la novamente se precisar durante o estudo e para futuras revisões. Compreenda que não deve deixar de consultar um dicionário sempre que tiver duvidas a respeito de uma palavra, tenha sempre um dicionário ao seu alcance quando estiver estudando.

Seja para o entendimento do assunto da obra ou para efeitos de vocabulário não se esqueça do QUINTO PRINCIPIO PARA A CONCENTRAÇÃO.

Certifique-se que possui os conhecimentos básicos indispensáveis a leitura que empreende.

Você já aprendeu sobre a importância dos seus objetivos pessoais. Que sua concentração será maior de acordo com a importância que da ao assunto a ser estudado. No entanto, para que sua concentração seja perfeita, é necessário um interesse imediato ao que lê ou estuda.

Como se apaixonar por aquilo que DEVE ler ou estudar?

Primeiramente, penetrando bem nas vantagens que terá desse estudo de forma direta. Exemplo, um livro de iniciação a filosofia permite a compreensão das obras dos filósofos celebres.

Seguidamente, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

Porque foi escrito este livro?

Qual a finalidade do autor? Quem era ele?

Em resumo, procurando o sentido da obra ou do conjunto das obras do escritor você encontrara um interesse mais forte na sua leitura e a sua concentração será melhor. Por isso nunca deixe de ler os prefácios e o índice dos livros. Neste locais o autor procura fazer compreender em algumas paginas por que motivo escreveu o livro e o que pretendeu apresentar, explicar ou demonstrar. Quanto ao índice lê proporciona uma visão do conjunto da obra.

Ao ler e reler o prefacio você aumentara o seu interesse em relação à obra que deseja ler. É a razão porque antes de querer concentrar a sua atenção sobre uma leitura um pouco difícil torna-se necessário respeitar o SEXTO PRINCIPIO:

Procure desenvolver o seu interesse imediato pela obra que vai ler.

Terminamos assim a exposição dos SEIS PRINCIPIOS da concentração para o estudo. Não busque a concentração para o estudo sem eles. Recordemo-los:

- 1 – Escolha o seu ambiente.
- 2 – Elimine as causas de distração.
- 3 – Esteja em boa forma física
- 4 – Penetre bem na finalidade.
- 5 – Tenha conhecimentos de base.
- 6 – Aumente o seu interesse imediato.

Para se recordar destes SEIS pontos, vamos construir uma “concatenação” com as duas ou três primeiras letras de cada palavra chave (sublinhada). Obtemos a seguinte mnemônica: AMDISFOR-FINCONINT.

Para reencontrar uma melhor concentração quando durante o estudo sua atenção se escapa faça o seguinte:

Primeiro, retome profundamente a consciência do seu objetivo pessoal.

Segundo, volte para o local exato que perdeu a concentração e marque-o com o lápis. Certifique-se que não tenha sido a dificuldade de compreensão que causou a perda de concentração, se este for o caso tente compreender perfeitamente o sentido antes de

prosseguir, mesmo que precise consultar outros materiais. Se não for o caso retome a leitura e assinale sempre que perder a concentração. Se tiver mais de três passagens assinaladas na mesma página é inútil prosseguir.

Neste caso suspenda o estudo por 15 minutos. Tome um ar, ande um pouco, beba um pouco de chá ou água fresca e procure na lista AMDISFOR-FINCONIT quais as causas que o impedem de se concentrar. Assim que as localizar, terá também encontrado o remédio.

Tudo que aprendemos sobre concentração para os estudos pode ser aplicado no lado profissional também, para a elaboração de um relatório ou preparação de uma exposição por exemplo.

Para terminar o estudo sobre os problemas da concentração, recomendo evitar duas coisas:

1 – A leitura-devaneio

2 – A leitura- “embaladora”

A leitura-devaneio acontece quando você se simplesmente se distrai por uma idéia ou palavra que encontra. Não se deixe conquistar pelo devaneio ou sonho, aliás, isso vai contra tudo o que aprendemos sobre a concentração. É necessário criar em si mesmo o seguinte reflexo condicionado: Quando se lê é indispensável que isso signifique para você obrigação de se concentrar. Se pretende sonhar, feche o livro, mude de lugar, instale-se num sofá confortável, e sonhe. Mas proíba a si mesmo a mistura “leitura-sonho ou devaneio”. É uma mistura envenenada.

A leitura-embaladora acontece quando você lê antes de dormir. Não tenho nada o objetar quanto a isso desde que você suspenda conscientemente a leitura quando começar a se sentir sonolento. Não use a leitura para passar do estado vigília para o semi-sono abandonando as pressas à leitura antes de adormecer profundamente.

Vamos aprender agora um exercício que o levará a concentrar-se sobre um único objeto e ao mesmo tempo aprofundar em um problema sem distrair.

EXERCICIO Nº 39

Primeiramente verifique se aplica corretamente os seis princípios da concentração.

Pegue um objeto qualquer; examine-o, preocupando-se com seu fabricante e com as suas origens, mesmo remotas.

Exemplo: uma faca. É feita de madeira e de aço. A madeira foi talhada, perfurada, etc... A lamina é em aço, este provem do ferro e do carvão, etc...

Veja até onde pode se aprofundar em relação a todas as partes constitutivas do objeto em questão. A dificuldade consiste precisamente em não se deixar distrair.

EXERCICIO Nº 40

Este é um exercício interessante que pode ser realizado em momentos que não tem nada a fazer e prova que sua memória pode melhorar consideravelmente. Além disso é um excelente exercício para o desenvolvimento imediato da memória.

Pegue um baralho e tire uma carta. Identifique-a e coloque de volta no baralho. Pegue outra carta, identifique-a a primeira que tirou e depois esta nova carta. Coloque-a de volta no baralho. Pegue uma terceira carta. Identifique as duas primeiras e depois esta terceira. Coloque-a novamente no baralho. Faça isso sucessivamente.

Anote o seu “score” na primeira vez que executou o exercício. Vai ver que graças ao seu treino sua memória melhora muito brevemente.

Posteriormente você pode fazer o mesmo exercício mas tirando 2 ou 3 cartas a cada vez.

COMO APRENDER IDIOMAS

Se você quer aprender a falar uma língua diferente é necessário chegar a “pensar” nessa língua, o que significa que seus pensamentos deverão exprimir diretamente usando as palavras desse idioma sem passar por uma tradução do português para o idioma.

Isso aparece a primeira vista muito difícil, no entanto vai conseguir fazer usando o método que eu vou lhe ensinar.

Para pensar na língua é preciso por um lado ter vocabulário suficiente e por outro transformar as palavras em frases de um modo automático.

As duas coisas são antes de tudo uma questão de memória, uma questão de memória mecânica, porque se sua memória se torna lógica você perde toda a espontaneidade necessária para falar o novo idioma.

É esse o motivo pelo qual você não deve fixar uma palavra em inglês, por exemplo, como sendo tradução de uma palavra portuguesa.

Você deve fazer exatamente o contrario, ou seja, associar a palavra inglesa diretamente a noção ou imagem do objeto correspondente. Isso significa que você não precisa aprender repetindo: bread – pão; bread – pão; bread – pão; etc., mas sim representar para si mesmo, visualmente a imagem de pão e repetir “bread”, “bread”, “bread”.

Desta maneira, vai associar diretamente a noção da idéia de pão e não a palavra pão ao seu significado em inglês.

Mas isso somente é um primeiro progresso ao seu estudo de um novo idioma.

Estudando desse modo você consegue vocabulário mas não é capaz de usar ele ainda.

Para falar inglês você precisa saber como constituir as frases conforme as regras do idioma em questão.

As aplicações das regras de sintaxe e de gramática devem vir de forma espontânea também. Sem esforço de reflexão. Para conseguir isso você precisa conhecer de memória algumas frases que se apliquem à regra em questão.

Se você conhecer a seguinte frase em inglês:

“Teria podido encontrá-lo se...”

“Teríamos podido almoçar com ele se” não teria dificuldade em construir frases do mesmo tipo. Isto vale infinitamente mais que começar a perguntar a si próprio que regra é preciso aplicar para traduzir o condicional composto do verbo poder, considerando o fato deste verbo ter somente dois tempos em inglês, o presente e o passado.

É por isso que você precisa armazenar as regras gramaticais sobre a forma de exemplos.

Para os estudantes que devem submeter-se a um exame não posso dar um conselho melhor que este:

Aprenda de cor todos os exemplos que são apresentados na sua gramática; faça uma lista deles e efetue revisões incessantemente até que os domine com perfeição.

Agora que você já conhece a melhor maneira de aprender a sintaxe, retomemos ao assunto VOCABULÁRIO.

A melhor maneira de aprender uma palavra em inglês ou qualquer outro idioma é aprendê-la em uma frase.

Assim ao invés de possuir um utensílio você passa a possuir ao mesmo tempo a utilização desse utensílio, ao invés de aprender a palavra “bread”, você aprende a utilizá-lo em frases curtas tais como “here, we eat much bread” (= aqui comemos muito pão). Repita a frase em inglês varias vezes compreendendo o seu significado, mas sem verificar o texto em português.

Além disso, você pode já aprende mais uma frase que pode ser usada em outras circunstancias bastando substituir algumas palavras.

Para fixar o vocabulário estrangeiro você pode por vezes estabelecer uma ligação com uma palavra portuguesa que tenha a mesma consonância que a palavra estrangeira. Pode também estabelecer associações com palavras portuguesas fáceis de determinar pela sua aproximação ou afinidade:

Exemplos para o inglês:

Curso de Memorização

1	Automóvel	Carro	Car
2	Saco	Bagagem	Bag
3	Caneta	Pena	Pen
4	Selo	Estampilha	Stamp
5	Malandro	Canalha	Cannx
6	Olhadela	Lançar uma olhadela	Glance
7	Dirigir	Manejar	Manage
8	Dinheiro	Caixa	Cash
9	Moer	Grão	To grind
10	tapete	Rugoso	rug

Na minha opinião este método não deve ser muito usado, salvo quando se assemelha em uma etimologia comum entre a palavra inglesa e a base como nos exemplos 1, 2, 3, 4, 5, 7 e 8 acima.

Mas você pode usá-lo eficientemente quando tropeçar varias vezes em uma mesma palavra.

O resultado de tudo é que para aprender um novo idioma você precisa:

Repetir frases nesta língua.

Até que tais frases penetrem bem e se gravem no seu espírito.

Leia o texto na língua estrangeira, olhe para a tradução, depois repita, repita, repita a frase estrangeira.

Repita em voz alta para se habituar a pronuncia e para colocar em ação sua memória auditiva.

Seguem mais alguns conselhos sobre o assunto:

Estude um pouco todos os dias

Durante os primeiros meses não tente falar. Leia muito, em voz alta. Deixe que as frases se imprimam no seu espírito e um dia muito naturalmente essas frases serão facilmente invocadas e você falará.

Reveja com frequência os mesmos textos.

Em resumo, lembre-se que o estudo de uma língua estrangeira deve ser através do registro mecânico para criar associações que restituirão mais tarde automaticamente as frases que lhe forem necessárias.

Vale lembrar que esta técnica serve para o aprendizado de qualquer idioma e até mesmo para o estudo de mais de um idioma ao mesmo tempo.

EXERCICIO Nº 41

Encontre as palavras que permitirão estabelecer uma associação de som ou de sentido entre as palavras portuguesas e inglesas.

Palavras portuguesas	Escreva abaixo a palavra de associação	Palavras inglesas
Desgosto		Grief
Elogio		Praise
Garrafa		Flask
Guloso, ávido		Greedy
anedota		story

COMO FIXAR A ORTOGRAFIA E EVITAR OS ERROS

Como sabe existe o habito de separar a ortografia gramatical da ortografia do uso.

A ortografia gramática consiste em dar às palavras terminações que são comandadas pelas regras de gramática: indicação do gênero ou numero para os artigos, os substantivos, os adjetivos, os pronomes e os verbos.

Para se possuir uma boa ortografia é necessário conhecer a gramática.

Então, se sua ortografia é deficiente você deve começar por uma revisão gramatical da forma que ensinarei adiante.

COMO FIXAR AS PARTICULARIDADES DE ORTOGRAFIA DAS PALAVRAS

Para conhecer a ortografia de uma palavra é necessário consultar um dicionário.

Mas como você sabe geralmente suas dúvidas são semelhantes, exemplo, em relação à palavra “atraso”, escreve-se com “s” ou “z”? E como evitar recair nos mesmos erros?

Para evitar as dúvidas eis um MÉTODO INFALÍVEL:

Este método é muito simples e baseia-se no método das associações de imagens.

Suponha que tenha dúvida de “atraso” é com “s” ou “z”.

Primeiro, certifique-se no dicionário: é com “s”. Agora para jamais esquecer estabeleça uma associação com uma palavra que sabe perfeitamente que se escreve com “s”, exemplo, “caso”.

Então crie uma associação de imagens entre “atraso” e “caso”.

Exemplificando: imagine um colega que é despedido dado o seu “atraso” constante por causa do seu “caso”, ou que o professor o suspende pelo motivo: é um “caso” de “atraso”.

Esta imagem, ou outra qualquer (dentro dos princípios que já aprendemos sobre associação de imagens) o levará a fixar para sempre a ortografia de “atraso”.

Do mesmo modo, por exemplo, em relação à palavra “prazo”.

Associe esta palavra à outra que tenha um “z”, exemplo, “juízo”.

Você pode imaginar-se comprando um automóvel que tem “prazo” de 20 anos para pagar dizendo a si mesmo sobre o vendedor do carro: Ele perdeu o “juízo” ao dar-me tal “prazo”.

Assim ficam ligados “juízo” e “prazo” e jamais se esquecerá que “prazo” se escreve com “z”.

É necessário salientar que as aplicações deste método são extremamente vastas: **COMECE HOJE EM DIANTE A PRATICÁ-LOS.**

COMO FIXAR AS REGRAS DE GRAMÁTICA E DE ORTOGRAFIA

Antes de tudo, para evitar dúvidas é melhor compor você próprio frases que comportem as palavras que o faça hesitar ou as diferentes aplicações das regras de gramática.

Exemplo: (alguns homófonos, homônimos e homógrafos)

- Enquanto minha mãe cosia a maquina, eu comia peixe “cozido”.

- Lá leva acento agudo.
- Quando lá cheguei não tinha assento.
- No canto da cela está a sela do cavalo.
- Durante a sessão de hoje não se registrou qualquer cessão. (ação de ceder)
- Devo apressar-me a apreçar aquele artigo que me interessa.
- Tenho que o aconselhar a ir para o conselho do Porto.
- Enquanto o carpinteiro prega (um prego) o padre prega. (um sermão)
- Mete dó (compaixão) que não conheças o dó (nota de musica).
- O lente (professor) de Física tem uma boa lente (disco de vidro).

CONCATENAÇÕES

Tratando-se de listas de palavras que constituam exceção a uma regra, pode-se construir concatenações ou frases, mesmo infantis, reunindo tais palavras.

Exemplos: (alguns adjetivos com o grau superlativo de forma só irregular, de origem latina)

Adjetivo	Superlativo irregular
Acre	Acérrimo
Áspero	Aspérrimo
Célebre	Celebérrimo
Íntegro	Integérrimo
Próspero	Prospérrimo
Mísero	Misérrimo

Concatenação:

O que o tornou célebre foi o seu tom áspero e acre; conheço-os há anos: foi um miserio e, no entanto, sempre íntegro; lutou muito e hoje a sua situação é próspera.

O CADERNO DE ORTOGRAFIA

A fim de permitir revisões fáceis e eficazes é prático fazer um caderno de ortografia.

Neste caderno você anotará todas as palavras que lhe trazem dificuldades.

Isso não o impede, pelo contrário, de aplicar o método das associações de imagens.

Sugiro que classifique as palavras do seu caderno em função dos sons ou grupos de letras que as compõem. Estabeleça duas páginas para cada som.

É vendo e revendo exemplos que saberá sempre como e quando aplicar as regras de gramática.

Crie um pequeno “carnet” que contenha todas as pequenas frases nas quais teve uma hesitação.

Procure no seu dicionário ou gramática a forma correta e escreva-a.

Todas as noites releia a sua lista.

Muito rapidamente conhecerá de cor todas as formas que podem fazê-lo ter dúvidas atualmente.

Conclusão:

- observe atentamente;
- repita revendo regularmente os mesmos exemplos;
- empregue a técnica de associações de imagens para a ortografia corrente e de uso freqüente.

Verá que graças a estes métodos você **NÃO VAI MAIS COMETER DUAS VEZES O MESMO ERRO!!!**

AS CONCATENAÇÕES

A mnemotécnica tem por finalidade facilitar a recordação de elementos ou dados difíceis de reter pela memória pura. Ela é especialmente útil para fixar números e listas de palavras que não tenham qualquer relação entre si ou que se relacionem muito pouco. É utilizada pelos estudantes que devem armazenar muitos elementos numéricos em Geografia, Ciências, datas em História, em Direito, Literatura, etc..

É necessário salientar bem que a mnemotecnica substitui a memória MAS NÃO A DESENVOLVE. Porém, a mnemotecnica combinada com os métodos de memória natural estudados ate aqui podem lhe dar excelentes resultados assim como tem dado a mim.

Agora vamos estudar para variar a forma mais primária, a mais simplista da mnemotecnica, **as concatenações**.

Outros métodos serão estudados mais à frente.

AS CONCATENAÇÕES

Desde os primeiros anos, na escola, que recorremos a mnemotecnica, exemplo:

A fórmula que expressa o “juro de um capital a uma certa taxa, colocado durante determinado tempo”, é muito bem fixável mediante a mnemônica: **Careta sobre 100** isto é: $j = crt / 100$ em que $j =$ juro; $c =$ capital; $r =$ razão ou taxa e $t =$ tempo.

Aprende-se também, na geometria, esta mnemônica a respeito do teorema de Pitágoras:

“O quadrado da hipotenusa é igual, se não se abusa, à soma dos quadrados dos outros dois lados”.

Vou mostrar mais alguns exemplos escolares:

A lista dos Césares (imperadores romanos) será mais fácil de fixar, lembrando das três palavras seguintes cujas sílabas correspondem à primeira sílaba do nome de um imperador:

Césautica, Claunegalo, Vivestido.

Este aglomerado de sílabas não tem sentido, mas o ritmo das três palavras torna-as fáceis de reter. Estas cadeias de palavras chamam-se **concatenações**.

Os imperadores são:

- » César,
- » Augusto,
- » Tibério,
- » Calígula,
- » Cláudio,
- » Nero,
- » Galba,

- » Otão,
- » Vitélio,
- » Vespasiano,
- » Tito,
- » Domiciano.

As cores do arco-iris, na sua ordem espectral podem ser memorizadas usando a palavra **VAAVAAV**.

As cores são: Violeta, Anil, Azul, Verde, Amarelo, Alaranjado, Vermelho.

Uma outra “receita” permite aos estudantes conhecer (a título de mera curiosidade) o valor de “pi” com 10 decimais, contando o número de letras de cada palavra da frase seguinte:

Até a nado a Carla encontrou na margem peixe bem lindo.

3 1 3 1 5 9 2 6 5 3 5

Os especialistas em venda ensinam aos seus alunos que para triunfar em vendas é necessário o seguinte:

Captar a atenção.

Criar o interesse.

Suscitar o desejo

Provocar a ação.

Você lembrará facilmente destas quatro frases pensando em AINDA.

As concatenações são relativamente fáceis de elaborar e poderá formá-las, especialmente, para fixar listas de palavras e nomes.

Por exemplo:

Para recordar das principais cidades de um itinerário ou para se lembrar do nome de 5 a 10 pessoas que encontrar ou que participarem em uma conferência, etc..

Entretanto, tratando-se de listas extensas reconheço que as concatenações são insuficientes.

Por isso lhe ensinarei métodos bem mais eficazes adiante.

EXERCICIO Nº 42

Construa uma concatenação para reter as sete maravilhas do Mundo Antigo:

- 1 – Colosso de Rhodes
- 2 – Pirâmides do Egito
- 3 – Júpiter olímpico de Fídias
- 4 – Templo de Diana no Éfeso
- 5 – Túmulo de Mausolo
- 6 – Farol de Alexandria
- 7 – Jardins Suspensos da Babilônia

Você só pode empregar uma sílaba para cada maravilha.

COMO ESTUDAR A HISTORIA

Para se fixar bem a História é necessário, como nas outras matérias compreender o que se estuda. E para se compreender a História é necessário o estudo progressivo, indo do geral para o particular.

Se você ignorar toda a História Européia e começar a estudar o Congresso de Viena terá imensa dificuldade, isso porque não será capaz de ligar os fatos. Vai lhe faltar o poder para elaborar associações, para relacionar.

O estudo da História só será, pois, eficaz desde que seja feito progressivamente.

É por isso que nos primeiros anos de estudo da matéria se ensina toda a História em um ou dois anos, enquanto que, posteriormente, se aprofunda tudo, período por período.

Se você esta tendo dificuldades no estudo de História, primeiramente peque um livro de iniciação a História. Estude esse livro afundo, terá então a trama indispensável para a compreensão da História e poderá permitir-se aprofundar este ou aquele passo com êxito.

Esta necessidade de passar do geral para o particular adiciona ao fato de os conhecimentos se sucederem no tempo, como um filme, conduz-nos ao uso de **quadros sinópticos** para o estudo.

Tomemos o exemplo da História de Portugal, poderia estabelecer um quadro sinóptico como o seguinte:

Curso de Memorização

Fundação da nacionalidade portuguesa (D. Henrique no Condado Portugalense)	1097
A 1ª Dinastia (D. Afonso Henriques – 1º Rei de Portugal)	1143
A 2ª Dinastia (D. João I)	1385
A 3ª Dinastia (D. Felipe I)	1580
A 4ª Dinastia (D. João IV)	1640
A Republica	1910
A Revolução Nacional (O Estado Novo)	1926

Seguidamente, conhecendo bem este quadro, você aprofundará cada um dos principais pontos e terá novos quadros sinópticos. Por exemplo, em relação à 1ª Dinastia:

Curso de Memorização

1ª Dinastia	Séc. XII	Conferência de <u>Samora</u> - 1143
		Conquista de Santarém e Lisboa - 1147
		A Santa Sé reconhece a D. Afonso I o título de Rei - 1179
		Conquista de Silves - 1189
	Séc. XIII	Morte de D. Sancho I - 1211
		Cortes de Coimbra - 1211
		<u>Navas de Tolosa</u> - 1212
		Tomada de <u>Alcácer do Sal</u> - 1217
		Conquista de <u>Elvas</u> - 1229
		Conquista do <u>Algarve</u> - 1249
	Séc. XIV	Fundação da Ordem de Cristo - 1319
		1ª Expedição às Canárias - 1335
		Batalha do <u>Salado</u> - 1340
		Sobe ao trono D. Fernando - 1367
		Aliança Inglesa - 1373
		Lei das Sesmarias - 1375
		Morte de D. Fernando - 1383

Seguindo o método que acabei de ensinar, você vai adquirir uma visão de conjunto dos acontecimentos e poderá então estudar os pormenores que desejar.

Para efeito do estudo das datas que atemoriza tanto os estudantes você pode usar dois métodos:

1 – O método repetitivo-cumulativo (todos os dias aprende 4 ou 5 datas).

2 – O método mnemotecnico (que será estudado posteriormente).

Você já aprendeu a memorizar a lista dos 12 Césares romanos usando as concatenações. Você pode usar esta técnica no estudo aqui também.

É vantajoso que você mesmo aplique este método na pratica construindo as concatenações necessárias, algumas vezes rindo-se, talvez, do absurdo que elas traduzem, o que as tornam mais fixáveis.

Você pode facilitar a memorização das datas fazendo analogias ou comparações:

1130 – Morte de D. Teresa

1230 – Reconquista de Elvas

1137 – Batalha de Cerneja

1237 – Reconquista de Tavira e Mértola

1158 – Tomada de Alcácer do Sal

1258 – Inquirições (D. Afonso III)

1179 – O Para reconhece o titulo de rei a D. Afonso I

1279 – D. Diniz sobe ao trono

EXERCICIO Nº 43

Pegue um livro de História, do Ginásio ou Técnico e faça um Quadro Sinóptico dos nossos Presidentes.

EXERCICIO Nº 44

Se for estudante, tente a utilização deste processo em relação a uma ou duas partes de matéria (outras que não História) que esteja estudando.

Vai ver a grande utilidade do método.

Generalize a sua utilização ao maior número de assuntos que sejam objeto do seu estudo.

COMO ESTUDAR A GEOGRAFIA

Como para História, são necessários bons conhecimentos gerais antes de se poderem estudar os pormenores.

O que muitos estudantes não vêem é que a Geografia não é uma descrição de dados independentes. Pelo contrario, existe uma ligação entre a maioria dos fatos que se tem de aprender.

A geografia física, quando bem compreendida, permite quase que imediatamente você consiga deduzir que os recursos agrícolas e os minerais dão lugar a indústrias bem determinadas. O conjunto dos recursos naturais e os da indústria condicionam, quase automaticamente o comércio que terá por finalidade a exportação dos produtos do país e a importação daqueles que lhe faltem (deduzidos por exclusão de partes).

Por conseqüência, o mais importante para compreender bem a geografia é estudar a fundo a Geografia Geral (programa do ginásio ou das escolas técnicas).

Conhecendo a Geografia Geral, o estudo de cada país ou região, ou de qualquer ramo específico da geografia torna-se mais fácil.

Você também usará os quadros sinópticos no estudo da Geografia, destacando os encadeamentos lógicos sempre que possível.

Eis um exemplo:

MADAGÁSCAR

Generalidades:

- » Grande ilha de 585.000 km².
- » Fragmento de um continente desaparecido (com o Decão e a Austrália).
- » Portanto: terrenos antigos.

3 - Partes	1 - Plataforma central	Picos vulcânicos: solo de laterite, pouco fértil, com exceção de alguns vales; portanto, poucas e pobres culturas: arroz, mandioca, rafia, milho; criação importante: bois de bossa;
		Sub-solo: grafite
		Clima temperado, salubre: donde as cidade: Tananarive (capital), Fianarantsoa, Antsirabé.
	2 - Planícies e costas orientais	Exposta aos aliseos do SE, no inverno, e à monção do NE, no verão.
		Clima quente, úmido, doentio.
		Tipo de vegetação: floresta virgem: borracha.
		Costa: cidades-portos: Tamatava, Porto-Delfim.
	3 - Plataforma planícies do oeste	Ao Norte - clima de monção: úmido do verão; savana(gramíneas); rafia.
		Ao Sul - clima sub-desertico: portanto, estepe: carneiros, avestruz; Sub-solo: hulha.
		Cidades-portos: Diogo Soares, Majunga, Tulcar.

Conclusão: produções variadas, vastas possibilidades, mas sub-exploradas em virtude do clima.

Em geografia é importante compreender bem as “ordens de grandeza”. Isso facilita a fixação dos números que se tem que conhecer, elaborando associações ou comparações.

Por exemplo:

Fixe que o Reno e o Elba tem o mesmo comprimento: 1127 km. É também o comprimento do Gâmbia na África.

O Nilo, o Mississipi-Missouri e o Amazonas ultrapassam os 6000 Km.

Com esses pontos de referencias você evitará erros enormes.

Poderá em seguida e mais facilmente reter outros números: o Mosela 550 km (apenas 400 a menos que o Mosa ou mais ou menos a metade do Reno).

O Pó na Itália tem 650 km ou seja, 100 a mais que o Mosela.

O Douro em Portugal tem 850 km, ou seja, 200 a mais que o Pó ou menos 100 que o Mosa.

Não hesite em arredondar: vale mais conhecer os comprimentos de 30 rios com aproximação de alguns quilômetros que conhecer somente 4 ou 5 exatamente.

O que acabei de dizer em relação aos rios é evidentemente válido para montanhas, lagos, superfícies de países, produções de trigo, de carvão, etc..

Para fixar sem dificuldade um certo numero de dados com algarismos que lhe servirão de referencia, pode utilizar o método das articulações numéricas que será exposto mais adiante.

A seguir temos listas de nomes e produtos para fixar.

Para isso utilizaremos o método das associações de imagens e as concatenações.

Eis um exemplo de concatenação:

Em Geografia Geral começa-se por estudar os 9 planetas do sistema solar:

Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno, Plutão.

Podemos formar a seguinte frase usando a primeira letra de cada planeta:

Mãe, Vê, Tenho Memória: Já Sei Uns Nove Planetas.

Para o ajudar a fazer as indispensáveis revisões, você arranjará um caderno de geografia onde reunirá ou agrupará os quadros sinópticos, concatenações e outras frases mnemônicas que tiver criado. Este caderno vai lhe servir para aplicar o método cumulativo-repetitivo, já abordado.

Você vai ficar surpreso ao verificar o que poderá fixar seguindo estes métodos.

Em alguns meses, poderá acumular uma soma considerável de conhecimentos. Note também que o método **repetitivo-cumulativo** lhe evitará, **prática e efetivamente**, a **“carga” intensiva que 95% dos estudantes fazem no período que antecede os exames e que, desnecessário dizer é imensamente prejudicial, sob todos os aspectos.**

EXERCICIO Nº 45

Pegue um manual escolar e aplique o método preconizado ao estudo de uma lição de geografia: a região do norte do Brasil, ou a região do sul do Brasil, ou a produção mundial do trigo, etc..

COMO ESTUDAR A MATEMATICA

Para se ter êxito em matemática, é necessário primeiro conhecer bem os teoremas e as formulas.

A resolução dos problemas faz intervir a inteligência, o raciocínio, a intuição, mas estas faculdades nada valem se não conhecer a fundo o “programa”, a matéria teórica de que a parte prática se alimenta.

Uma vez mais, a memória deve estar a serviço da inteligência, senão esta revela-se impotente.

A GEOMETRIA

Para aprender geometria é necessário em primeiro lugar compreendê-la. Conseqüentemente, o estudo de qualquer lição pressupõe a compreensão completa da matéria. Se notar lacunas no entendimento da matéria, em geral, não fique constrangido: comece por pegar seu primeiro livro de geometria.

Faça, para seu uso, um caderno de geometria resumindo cada teorema através de uma ou duas figuras e algumas formulas.

Deve conhecer os teoremas o suficiente para reconhecê-los a partir das figuras e a lembrar-se, então, da demonstração respectiva.

Com o apoio deste caderno você pode aplicar o método cumulativo-repetitivo para ter todo o seu programa de memória, as ordens. Assim os problemas serão mais fáceis, você mesmo vai verificar isso.

Para resolver um problema de geometria tente o método seguinte:

Faça a lista escrita de tudo o que aparece na figura. Em seguida, em face da lista, você notará as propriedades que derivam destas primeiras verificações. Rapidamente, a solução do problema aparecerá.

Quer se trate da demonstração de teoremas ou de problemas a resolver, são freqüentemente, os mesmos princípios que entram em jogo.

Aprenda bem a colocar em relevo estes princípios.

Deve, por exemplo, demonstrar a igualdade de dois segmentos de reta que pertencem a uma certa figura.

Existem nove possibilidades em dez de que o método a utilizar seja o seguinte:

Vai procurar fazer entrar estes segmentos em dois triângulos e, de seguida demonstrará que tais triângulos são iguais. Sendo os três lados iguais entre si, terá demonstrado a igualdade dos segmentos dados. Do mesmo modo, quando se trate de demonstrar a igualdade de dois triângulos, há fortes hipóteses de que venha a empregar um dos métodos seguintes:

1 – conduzir uma determinada paralela que fará aparecer ângulos alternos-internos ou ângulos correspondentes.

2 – encontrar ou formar ângulos iguais.

Repito: a resolução de problemas é fácil, a partir do momento em que se domina bem a matéria e quando se fizeram os exercícios de aplicação de cada lição.

A ALGEBRA

Aqui, também os problemas são muito fáceis desde se conheça a matéria a fundo.

Há alunos que são maus em álgebra, apenas porque não sabem a base da matéria e desconhecem que os conhecimentos estão relacionados, embora hierarquizados, ordenados e organizados.

Os teoremas sobre frações e as operações sobre as frações algébricas, por exemplo, devem ser absolutamente conhecidos de cor.

Do mesmo modo os famosos “produtos notáveis”:

$$\gg (a + b)^2$$

$$\gg (a - b)^2$$

$$\gg (a + b) \cdot (a - b)$$

É necessário reconhecer estes produtos qualquer seja a ordem dos fatores:

$$(a + b)^2 = a^2 + b^2 + 2ab$$

Mas, é necessário que também os reconheça por exemplo sob a forma:

$$a^2 + b^2 = (a + b)^2 - 2ab$$

Aprenda também a reconhecê-los quando os elementos não se encontrarem representados por “a” e “b”.

Mais uma vez, aconselho fazer uso de um caderno especial para o estudo da Álgebra que terá tudo o que deve conhecer de cor e que estudará pelo método cumulativo-repetitivo.

O conteúdo deste caderno poderá ser, em síntese, todo o programa da parte teórica, acumulando por exemplo, com alguns enunciados de exercícios em que notou dificuldades mais serias.

Em matemática, o erro corrente é contar-se demasiado com a inteligência e raciocínio, não se importando com a memória.

E que a matemática, apesar de ter apoio principal na inteligência, na intuição, tem de recorrer sempre a conhecimentos anteriores, já adquiridos: aí, precisamente se localiza a necessidade da intervenção da memória.

O CALCULO MENTAL

Curso de Memorização

Um excelente exercício para se habituar a “brincar” com os algarismos é a prática do cálculo mental.

Você não calcula mentalmente com mais frequência, provavelmente por não ter hábito. Existem numerosas operações de cálculo mental que poderá dominar completamente e com eficácia.

Em primeiro lugar a adição:

Se deve adicionar $235 + 661$, não ponha a adição por escrito.

Faça-a de cabeça. Para tanto, não se torna obrigatório proceder como por escrito, isto é, partindo dos algarismos da direita para a esquerda. É necessário partir da esquerda para a direita assim:

$$200 + 600 = 800$$

$$30 + 60 = 90, 890$$

$$5 + 1 = 6, 896$$

Total: 896

Quando há “transportes” (das unidades para as dezenas, por exemplo) é necessário tê-los em conta:

$$375 + 248$$

$$300 + 200 = 500$$

$$70 + 40 = 110, 610$$

$$5 + 8 = 13$$

Seja finalmente:

$$610 + 13 = 623$$

Alias, vê-se muito rapidamente que os algarismos seguintes vão provocar um transporte e pode-se, diretamente, imputá-los as unidades superiores (que são adicionadas antes).

Exemplo:

$$562 + 275$$

Embora nos preparemos para adicionar $500 + 200$, vê-se imediatamente que $6 + 7$ provocará “transporte”. Calculamos, então, mentalmente da seguinte forma:

$$500 + 200, 700 + 100, 800$$

$60 + 70, 30$ (ao invés de 130)

$2 + 5, 7$

Total = 837

É preciso também se habituar a multiplicar por dois qualquer número dado sem fazer a operação.

Para isso, procederá como na adição, no método que acabo de ensinar, isto é, cada vez que vir da direita um algarismo superior ou igual a 5, considerará um “transporte” de 1 no produto do número precedente.

Exemplo:

32.761×2

Comece da esquerda para a direita, e escreva:

6 – depois no momento de escrever 4, verifica a presença de um 7, escreve, portanto 5 em vez de 4.

65 – de novo se apercebe de um 6, em vez de 4, que resulta de 2 vezes $7 = 14$, escreverá, novamente 5.

65.522 – em vez de 2 vezes 2, 4, considerará 5 visto que tem um cinco ao lado.

Total = 65.522.504

Uma vez adquirido o treino necessário, progredirá rapidamente e com menos risco se proceder desta maneira.

É também necessário saber multiplicar, mentalmente, por 25.

Não ignora, provavelmente, que basta para isso multiplicar por 100 (o que se faz juntando dois zeros ao número ou recuando a vírgula e depois dividir por 4, ou 2 divisões sucessivas por 2):

12×75 dá $1200 : 4$, ou seja, instantaneamente, 300

70×25 dá $7000 : 4$, ou seja, instantaneamente, 1750

62×25 dá $6200 : 4$, ou seja, instantaneamente, 1550

Para multiplicar por 5 procederá de forma idêntica, multiplicando por 10 e dividindo por 2.

$186 \times 5 =$ metade de 1890 ou seja, 930.

É muito mais rápido que começar $5 \times 6, 30$ e etc.

$2834 \times 5 =$ metade de 28.340, ou seja 14.170.

Conclusão:

Habitue-se portanto ao calculo mental e verificará que lhe dará maior facilidade em todos os ramos da matemática. E na vida pratica o calculo mental vai lhe ajudar em muitos serviços. Ele facilita bastante a memorização de algarismos.

COMO ESTUDAR A FISICA E QUIMICA

O estudo destas ciências comporta duas partes:

- 1 – Estudo de dados materiais, de fatos, de observações, de experiências.
- 2 – O estudo de esquemas, fórmulas e problemas.

Para o estudo de dados materiais e dos fatos aplicará, exatamente, os mesmos métodos que adotamos para a geografia e a história.

Para o estudo dos esquemas e fórmulas, aconselho a memorização direta, de preferência a qualquer método mnemotecnico.

Para tanto, seguirá o processo “Impressão-Associação-Repetição”.

Constituirá para si um caderno de esquemas e formulas que aprenderá, fazendo revisões pelo método “cumulativo-repetitivo”.

Como em matemática, o êxito dos problemas de física e química depende estritamente do conhecimento profundo das fórmulas. O que aprendeu em matemática é portanto aplicável aqui.

COMO ESTUDAR AS CIENCIAS NATURAIS

Além do método geral de estudo, que aprendeu ate aqui você aprenderá as ciências naturais com a ajuda dos meios seguintes:

- » Quadros sinópticos a fim de ter uma imprescindível visão de conjunto e fixar as sub-divisões.
- » Elaboração de esquemas simplificados.
- » Concatenações, para fixar os nomes dos gêneros, das espécies, das família, etc..
- » Método cumulativo-repetitivo para reter os quadros sinópticos, os esquemas e as concatenações. Para facilitar a aplicação deste método, fará, bem entendido, um caderno especial no qual consignará todos os elementos a fixar: quadros sinópticos, esquemas e concatenações.

Eis um exemplo:

Em botânica, distingue-se a forma das folhas segundo o tipo do limbo:

- » Folha inteira
- » Folha dentada
- » Folha lobulada
- » Folha cordiforme
- » Folha sagitada
- » Folha linear
- » Folha seca
- » Folha composta
- » Folha lanceolada

Surge a seguinte frase:

Entre as FOLHAS, indo de flor em flor, corria, saltava, e vi o lírio seco com lástima.

Seria possível, como se compreende, construir outras frases com um pouco de imaginação, que se adaptasse ao que queríamos fixar.

Terá que recorrer ao dicionário, se tiver dificuldade procurando palavras com as letras iniciais pretendidas.

Poderíamos ainda estudar agrupamentos, a reter, formados pelas duas primeiras letras de cada palavra.

Assim, ordenadamente:

IN – DE – LO – CO – AS – LI – SE – CO – LA

Abstraindo a ordem – porque, se a pretendêssemos considerar, poderíamos fixar 2 palavras sem sentido.

INDELOCO SALISECOLA

Em vez das 9 palavras interessadas – poderíamos tomar agrupamentos com significado (parcial ou total) e mais facilmente flexíveis:

Exemplo 1	SACOLA
	COLIDE
	SELO

Exemplo 2	"IN LOCO", LI
	SACOLA - SEDE

As cadeias podem ser "estúpidas", mas elas permitem-lhe fixar sem esforço as listas. É fácil fazer, por si mesmo cadeias deste gênero.

EXERCICIO Nº 46

Pegue um manual de Ciências naturais ou um dicionário enciclopédico e escolha uma lição que comporte enumerações ou classificações.

Estude-a, aplicando os princípios preconizados.

EXERCICIO Nº 47

Eis um exercício para a memória visual.

Veja as "Atualidades" da TV ou cinema, duas horas depois, anote em uma folha a lista de todas as imagens que possa evocar claramente no seu pensamento.

COMO RETER UMA POESIA, UM PAPEL, UM MONÓLOGO

Bergon descreve da seguinte forma o funcionamento da memória mecânica:

"Estudar uma lição", diz ele, "para a aprender de cor, é repeti-la de tal modo que as palavras se liguem cada vez melhor e acabem por se organizar em conjunto. Quando a lição for recitada, um impulso inicial desencadeará o mecanismo".

Quando se aprende uma poesia acontece, freqüentemente, que se fixam mais facilmente estrofes ou grupos de versos graças ao ritmo e as rimas.

Mas também acontece que se para entre duas estrofes porque não existe seqüência lógica entre elas. Ou, então, se não há estrofes, para-se logo que o autor, em um dado local, muda o assunto, o sentido ou a idéia. É isto, exatamente, que torna um texto mais difícil que outro.

Eis um sistema muito eficaz para remediar estas “falhas” e que é empregado por inúmeros atores quando tem que aprender uma longa tirada ou extenso monólogo.

Já eu, geralmente, é a ausência de ligação lógica entre as duas passagens que provoca a “falha” de memória, vai muito simplesmente estabelecer, você mesmo, uma ligação artificial entre as palavras onde se perde o encadeamento.

Esta ligação será ou não lógica, poderá ser mesmo como sabemos absurda.

Tomemos, por exemplo, o poema de Victor Hugo “Espetáculo Tranqüilizador”.

Este poema é de difícil retenção porque se trata de uma descrição que poderia ser apresentada em uma ordem diferente.

Não existe qualquer encadeamento lógico entre as estrofes.

Mesmo conhecendo cada estrofe de cor, correrá sempre o risco de estacar entre elas.

Eis como encontrar, sem dificuldade, o encadeamento destas.

Segue o poema:

ESPETÁCULO TRANQUILIZADOR

I

Tudo é luz, tudo é alegria
A diligente aranha
Liga às tulipas de seda
As suas redondas teias prateadas

II

A trêmula libélula
Mira o redondo dos seus olhos
No lago esplêndido onde pulula
Todo um mundo misterioso

III

Nos bosques, onde todo o barulho se desvanece,
O medroso corçozinho brinca, sonhando.
Nos verdes tufos de musgo
Luz o escaravelho resplandecente

IV

O goivo com a abelha
Brincalhona roçando o velho muro

O quente raio alegremente desperta
Remexido pelo germe obscuro

V

Tudo vive e se dispõe com graça
O raio sobre o céu aberto
A sombra fugidia a água que passa
O céu azul sobre a colinha verde

VI

A planície brilha feliz e pura
O bosque palra, a era floresce
O Homem nada receia: a natureza,
Conhece o grande segre e sorri.

Victor Hugo

No final da primeira estrofe esta a palavra: “prateadas”. É preciso que esta palavra o conduza a “A trêmula libélula”.

Para tal, estabeleça uma ligação entre as duas palavras.

Por exemplo, pensemos que a prata é um metal, que o metal é frio, que o frio provoca tremuras.

Prata – Metal – Frio – Tremuras.

Prossigamos:

Entre as estrofes II e III: “misterioso”.... “Nos bosques”.

O que é “misterioso” está escondido.... e onde se esconder melhor que nos bosques? “Escondido” fornece-lhe uma ligação lógica entre as duas estrofes.

Entre as estrofes III e IV: “o escavelho resplandecente”... “O goivo”.

Mas há também ouro menos “resplandecente”, porque é vegetal, e esse é o do “goivo”.

Entre as estrofes IV e V: o “germe obscuro” contém “vida” (porque remexe o raio). “Germe obscuro” – “vida” – “tudo vive”.

Entre as estrofes V e VI: a “colina verde” “desce”; e desce em que direção? Na direção da planície.

São necessário apenas alguns segundo para estabelecer elos de ligação deste tipo e isso lhe evitará, radicalmente, as “falhas” entre duas estrofes, ou entre dois parágrafos, ou entre duas frases de um texto em prosa.

Como sempre, para se recordar corretamente das “ligações” é preciso representá-las, para si mesmo, em pensamento de uma maneira bem figurada.

EXERCICIO Nº 48

Aprenda as duas primeiras estrofes da poesia de Victor Hugo “Espetáculo Tranqüilizador”.

AS ARTICULAÇÕES NUMÉRICAS – Parte 1

Você vai aprender agora um método mnemotecnico de aplicação extremamente vasta: o método das articulações numéricas.

Estudaremos este sistema progressivamente, a fim de o fazer assimilar sem esforço excessivo e, sobretudo, de modo a familiarizar-se completamente com este método.

Para ter o maior resultado possível com este método é necessário que consiga “brincar” com as equivalências “algarismos-articulações” e que traduza, instantaneamente, os algarismos em sons e as letras em algarismos.

NÃO TENHA MEDO, verá que é muito simples e útil.

AS ARTICULAÇÕES NUMÉRICAS

O principio é o seguinte:

É evidente que é mais fácil fixar palavras que tenham um significado que números ou palavras abstratas.

Este método consiste portanto em representar os números em palavras, desta forma:

Cada um dos 10 algarismos de 0 a 9 terá consoantes que o representam. Com a ajuda destas consoantes pode-se pois traduzir um numero em uma palavra.

As vogais, o “h” mudo e os sons nasais, on, na, em, etc., não tem tradução ou representação.

Exemplo:

4 = r

5 = l

54 é igual a l-r ou seja, “ler” ou “lar”.

45 é r-l ou seja “rol” ou “ralo”.

454 é r-l-r ou seja “reler”, por exemplo.

Se você necessitar recordar que determinado assunto se encontra na página 454 da sua enciclopédia é muito mais fácil lembrar da palavra “reles” associando com o assunto em questão.

Segue a lista das consoantes correspondentes aos dez algarismos, mas antes chamaremos as consoantes de “articulações”, porque são os sons que contam e não a própria ortografia, exemplo “g” em Jorge terá o mesmo valor que “j” porque tem o mesmo som.

Eis a lista:

0 = s, z, ç, c (quando se pronuncia “ç”), ss

1 = t, d

2 = n, nh

3 = m

4 = r

5 = l, lh

6 = j, g (quando se pronuncia “j”), ch

7 = q, c (quando se pronuncia “k”), g (com pronuncia “gue”), gu, k.

8 = f, v

9 = p, b

Vamos aprender neste tutorial apenas os quatro primeiros números:

0 = s, z, ç, c (quando se pronuncia “ç”), ss

1 = t, d

2 = n, nh

3 = m

Eis como Aimé Paris, criador do sistema, o ajuda a fixar a articulação principal que corresponde a cada algarismo:

c – pouco lhe falta para ter a forma de um zero

s – assemelha-se a dois zeros sobrepostos

z – é a letra inicial do “zero”

t,d – tem apenas uma haste e são dentais

n – tem duas hastes

m – tem três hastes

É absurdo mas é eficaz.

Nos exercícios vamos aprender a manejar estas articulações e a sua transcrição.

Exemplo:

Data = d – t = 11

Dominó = d – m – n = 132

Inversamente:

20 = n – s = noz, nós, nice, etc.

EXERCICIO Nº 49

Aprenda as duas estrofes seguintes do “Espetáculo Tranqüilizador” de Victor Hugo que aprendemos no tutorial anterior.

EXERCICIO Nº 50

Escreva a respectiva tradução em algarismos ou números:

Centena	
Dama	
Demônio	
Tu espantas-me	
Dá-me o teu balde	
Tens mãos?	
Amas-me?	
Traz o burro aqui:	
Dois anões estavam na sua casa:	

AS ARTICULAÇÕES NUMÉRICAS – Parte 2

Vamos começar fazendo um exercício:

EXERCICIO Nº 51

Encontre varias palavras para traduzir os números abaixo indicados:

10	
17	
21	
13	
3020	

Vamos agora aprender 3 novos números com as respectivas articulações:

4 = r

5 = l, lh

6 = j, g (quando se pronuncia “j”), ch

E eis também o conselho de Aimé Paris para os fixar:

r – assemelha-se a quatro em letra impressa.

l – representa o 5 porque L representa 50 em numeração romana;

j – manuscrito, tem uma curva como um “seis”.

Mas o melhor para os fixar são os exercícios de aplicação:

RESOLUÇÃO DO EXERCÍCIO Nº 50

Lembre-se que é o som que importa.

Centena	012
Dama	13
Demônio	132
Tu espantas-me	109.103
Dá-me o teu balde	131.951
Tens mãos?	1.030
Amas-me?	303
Traz o burro aqui:	14.094.947
Dois anões estavam na sua casa:	10.200.182.070

Vamos agora fazer alguns exercícios:

EXERCÍCIO Nº 52

Traduza em números:

Deite-os	
Nós leremos:	
Tu o comprarás	
Carroça	
Dois gatos na rua:	
Relê-me esta carta	
O caminho de Deus	
Jogarei todos os dias	
Mude-me isso:	

EXERCICIO Nº 53

Encontre, pelo menos cinco palavras para traduzir cada um dos números seguintes:

45	
56	
64	

EXERCICIO Nº 54

Aprenda as duas últimas estrofes do poema “Espetáculo Tranqüilizador” de Victor Hugo.

AS ARTICULAÇÕES NUMÉRICAS – Parte 3

Vamos agora aprender os três últimos números:

7 = q, c (quando se pronuncia “k”), g (com pronuncia “gue”), gu, k.

8 = f, v

9 = p, b

E o truque aconselhado por Aimé Paris:

k – assemelha-se a um sete ou ka-sete, cacete.

f – manuscrito, tem dois anéis o oito

p – assemelha-se a um 9 voltado ao contrario e do avesso.

Para fixar o conjunto das 10 articulações, Aimé Paris dá-nos alguns versos de sua concepção, cujo original apresentamos:

“Sot, Tu Nous Ments,”

“Rends Lês Chants”

“Que Fit Pan.”

Onde reencontra, em maiúsculas, as 10 articulações, por ordem.

Mas com certeza, você já sabe as 7 primeiras e resta-nos apenas fazer exercícios com as três últimas.

ATENÇÃO:

Na formação das palavras ou frases mnemotécnicas, há que notar que as vogais colocadas no começo de uma palavra podem facilitar a respectiva transcrição, já que por convenção não tem articulação numérica.

Por exemplo: 15 pode ser não somente “telha” ou “dela”, mas também “otelo”, ou “ideal” ou “Itália”.

Do mesmo modo, o zero, que se traduz por “s” ou “z”, poderá ocasionar que 51 não se traduza somente por “leite”, por exemplo, mas também por sólido 051 ou “solda” 051.

RESOLUÇÃO DO EXERCICIO Nº 51

Encontre varias palavras para traduzir os números abaixo indicados:

10	Taça, tece, taça, doce, dize...
17	Teca, doca, toca, dique...
21	Nata, nato, inato, nada, neto, nota...
13	Dama, toma, demo, temo, daí-me...
3020	Mecenas, Messines...

Vamos a mais alguns exercícios:

EXERCICIO Nº 55

Traduza em números:

Farmácia	
Boi	
Poder	
Café	
Cabine	
"Crack" financeiro	
Bebamos mais	
Eis a boa guarda	
A sua boa fé salvo-o	
Depressa, para o Cabo Espichel	
Confesse que é bem feito	

EXERCICIO Nº 56

Curso de Memorização

Encontre, pelo menos sete palavras para traduzir cada um dos números seguintes:

78	
97	

COMO FIXAR DATAS EM HISTÓRIA

Vamos primeiramente corrigir os exercícios do tutorial anterior:

RESOLUÇÃO DO EXERCÍCIO Nº 55

Traduza em números:

Farmácia	8430
Boi	9
Poder	914
Café	78
Cabine	792
"Crack" financeiro	7.478.204
Bebamos mais	993.030
Eis a boa guarda	09.741
A sua boa fé salvo-o	098.058
Depressa, para o Cabo Espichel	194.094.790.965
Confesse que é bem feito	728.079.381

RESOLUÇÃO DO EXERCÍCIO Nº 56

Encontre, pelo menos sete palavras para traduzir cada um dos números seguintes:

78	Café, que vai, cá vai, cava, couve, que foi.
97	Baque, bico, beco, <u>baço</u> , peca, pica, pouco, boca, pico.

É muito fácil fixar numerosas datas transcrevendo-as em articulações.

Será suficiente transcrever os três últimos algarismos de uma data, porque sabe-se normalmente se o acontecimento ocorreu antes ou depois de Jesus Cristo.

Segue-se os exemplos:

- Fundação de Roma: 752 A. C.. 752 = k – l – n, o que sugere a palavra “colina”, donde a frase: “Roma foi fundada entre 7 colinas”.

- Batalha de Poitiers: Em Poitiers, Carlos Martel expulsou os sarracenos das comunas francesas (732).

- Carlos Magno é sagrado... que magnificência (800).

- Batalha de Crécy: Filipe IV perde Crécy; os ingleses prosseguem a sua marcha (1346).

- Depois da morte de Joana d’ Arc, a situação da França parecia sem remédio (1431).

- Por todos os protestantes, o Édito de Nantes foi uma lei bem vista (1598).

Desta forma você pode sem dificuldade encontrar frases deste gênero para todas as datas históricas que deseje reter.

PARA FIXAR AS DATAS COMPLEXAS

Em geral, para se fixar datas basta reter os 2 últimos algarismos, visto que o século é normalmente conhecido.

Mas há acontecimentos na História de Portugal (por exemplo), como a Reconquista da Independência, de que, obrigatoriamente, se deve fixar a data precisa: o dia, o mês e o ano.

Para estas datas seguiremos a ordem seguinte:

» No fim da frase colocaremos, como usualmente, as articulações numéricas que correspondem ao ano;

» No começo da frase, as 3 primeiras articulações nos indicarão o dia e o mês. Se o dia comportar um único algarismo colocaremos em primeira articulação o som S ou Z, traduzidos por zero.

Quanto aos meses, serão traduzidos pelo código seguinte:

- » Janeiro = 1 = t com exclusão do “d”, reservado para Dezembro.
- » Fevereiro = 2 = n
- » Março = 3 = m
- » Abril = 5 = l
- » Junho = 6 = j, ch
- » Julho = 7 = k, c (duro, com pronuncia de “q”)
- » Agosto = 8 = f (com exclusão do “v”, reservado para Novembro).
- » Setembro = 9 = p, b
- » Outubro = 10 = o = s, z
- » Novembro = v
- » Dezembro = d

Exemplos:

20 de junho = n s j

05 de maio = s l l

1 de dezembro de 1640 – Reconquista da independência: no começo da frase aparecerá “t d” e no fim “r s”.

Poderíamos formar esta frase mnemônica:

Todos os portugueses, nesse dia, aclamaram os heróis.

EXERCICIO Nº 57

Encontre frases mnemotécnicas baseadas nas articulações numéricas para fixar as datas seguintes da História do Brasil e Universal:

1500 – Pedro Álvares Cabral descobre o Brasil.

1822 – Independência do Brasil.

1888 – Abolição da Escravatura.

1914 – 1ª Guerra Mundial.

Curso de Memorização

1932 – Revolução Constitucionalista.

1939 – 2ª Guerra Mundial.

1961 – Gagarin e Shepard fazem as sua primeiras viagens no espaço.